

Indra



Călătoria supremă...



Editura LiLA

INDRA

Calătoria supremă...

Un roman de aventură și mister, scris de un autor român, care explorează temele supranaturale și mistice.

de [Numele Autorului]

Într-o lume în care misterele sunt ascunse în umbra timpului, un grup de oameni se aventurează în căutarea adevărului. Romanul explorează temele supranaturale și mistice, oferind o perspectivă unică asupra lumii noastre.

Un roman de aventură și mister, scris de un autor român, care explorează temele supranaturale și mistice.

Un roman de aventură și mister, scris de un autor român, care explorează temele supranaturale și mistice.

Un roman de aventură și mister, scris de un autor român, care explorează temele supranaturale și mistice.



INDRA

Călătoria supremă...



Editura LiLA
București, 2018

„Detașat de iubire și de ură, devotat pentru binele a tot ceea ce există, puternic în conștiința sa și lucid, va aștepta călătoria supremă!”

Dattātreyā, Avadhūta Gītā

„Mă refugiez cu smerenie la picioarele-lotus ale lui Vișnu întrupat în Dattātreyā, cîntămăni al devoțiunii, guru al tuturor oamenilor, față de care devotamentul meu pare neînsemnat.”

(Yoga Śāstra)

Oferim și noi, cu smerenie și plecăciune, strădania noastră lui Dattātreyā și tuturor Maestrilor minunați, a căror imagine nu încapă în cuvinte, a căror străduință și înțelepciune este cu mult Dincolo de descrieri... Maestrilor care au devenit Beatitudine și Compasiune; și care coboară apoi, din acea Beatitudine și Compasiune, pentru a învăța, pentru a ajuta, pentru a ridica și celelalte ființe, pentru a le călăuzi, și pe ele, într-Acolo.

Fie ca aceste cuvinte, precum și practica noastră, să devină o ofrandă, o umilă închinăciune, la picioarele acestor Maeștri extraordinari.

Fie ca toate ființele, să pornească, și ele, în Călătoria lor supremă.

Fie ca Învățăturile, să le călăuzească.

Introducere: Despre o călătorie...

Un Spirit le vorbește deja, de ceva vreme, Omuleților săi dragi...

Despre lucruri „omenești”, cum numește el funcționarea cea obișnuită a oamenilor: despre iubire, despre deschiderea inimii, despre libertate, despre fericire... Despre schimbare. Despre un posibil „nivel omenesc frumos”: da, schimbarea este posibilă.

Apoi despre lucruri „ne-omenești”: despre o altfel de iubire, despre o altfel de libertate, despre o altfel de fericire... Despre transcenderea înțelegerii și a funcționării cunoscute. Despre transcenderea eului.

Despre Existență-Conștiință-Beatitudine. Apoi despre transcenderea chiar și a acestora...

Despre Călătoria supremă...

Căci toate acestea reprezintă o călătorie, pas cu pas, în interiorul tău; o călătorie în care fiecare etapă, fiecare popas vor trebui transcense. Pentru a merge mai departe, pentru a „te adânci”, din ce în ce mai mult, în Esență...

Adresarea va fi însă mereu raportată la aceste „trepte” diferite de înțelegere-percepție ale auditoriului: pentru că Omuleții nu vor putea „accesa” decât informațiile-frecvențele potrivite nivelului lor actual de conștiință-evoluție-înțelegere. Un fenomen de compatibilitate-rezonanță, ar spune fizica, între posibilitățile unui receptor – acela al Omuleților, și, respectiv, un câmp de informație, cu diferitele sale frecvențe, mai grosiere sau mult mai subtile. Un câmp de informație, construit în acest anume fel, prin discursul „stratificat” al Spiritului; tocmai pentru a putea fi „recepționat” de către acele antene extrem de diferite ale Omuleților: fiecare antenă va putea „prinde”, astfel, „banda de frecvență – informație” potrivită ei.

Uneori discuțiile sunt oarecum confuze, sunt acolo mințile Omuleților care bâjbâie în încercarea de a-și explica câte ceva, din lumile cunoscute

lor. Alteori, Spiritul îi smulge aproape brutal, din aceste lumi, pentru a-i arunca undeva departe, Dincolo de mințile și de lumile acestea cunoscute...

Este un discurs lung, al unei Școli Spirituale, îl putem urmări deja de-a lungul unor ani.¹ Iar el va continua, construind o Cale, pentru acești Omuleți: un drum energetic, dar și un drum concret, al vieții lor. O Călătorie uneori dificilă, neprevăzută... sau neînțeleasă..., alteori șocantă.

Dar care va deveni minunată, pasionantă, pe măsura înțelegerii, pe măsura descoperirii, pe măsura integrării acestor pași. O călătorie spre o altă perspectivă, spre o altă percepție. Spre o altă Realitate.

Omuleții intervin de această dată mai puțin: de aceea nu-i vom mai numi decât ocazional. Unii reușesc deja să asculte... Alții au început să tragă cu ochiul spre această nouă lume apoi să îndrăznească să vorbească, timid, despre ea. Iar câțiva, puțini, au învățat să tacă și să încerce să simtă...

„Calea nu este în ceruri, calea este în inimă”, sunt cuvintele lui Buddha Sakyamuni, din *Dhammapada*... Ele vor constitui firul călăuzitor al acestor discuții.

Altădată au vorbit ei despre minte², despre procese cognitive, gânduri, programe..., „calități” ale minților, „forme” pe care le pot lua mințile... Despre o „Esență” a minții, despre un „material mental”, făcut din conștiință. Acum, însă, vor vorbi despre spațiul inimii.

„Practica corectă” se adresează amândurora. Mințile trebuie observate, înțelese, conștientizate; apoi liniștite, echilibrate..., apoi schimbate... sau dezamorsate complet, păstrându-le doar acea funcție „de instrument”. Pentru a permite o altfel de funcționare, o altfel de percepție. Iar spațiul inimii trebuie deschis, curățat, rafinat... tocmai pentru a putea schimba ponderea acestor doi centri „de greutate”, tocmai pentru a permite acea o altfel de funcționare, altfel de percepție.

Calea este în inimă: de aici pornește Calea spirituală...; și, o bună bucată de drum, ea se va desfășura în inimă.

La început vor apărea frecvențele omenești frumoase, pe care va trebui să le cultivi: bunătatea, compasiunea reală, bucuria de a trăi, recunoștința, deschiderea, dar și smerenia autentică... Le vei cultiva pentru a pregăti mai departe inima, pentru a o menține deschisă, pentru a-i rafina posibilitățile: pentru că abia de acum încolo va începe „Călătoria supremă”...

¹ A se vedea: Indra, *Să te căsătorești cu vântul...* (Ed. LiLA, București, 2016), Indra, *Spune DA Existenței...* (Ed. LiLA, București, 2017), Indra, *Pentru că nu există decât Sinele...* (Ed. LiLA, București, 2017), Indra, *Dincolo de iluzie* (Ed. LiLA, București, 2017).

² Indra, *Dincolo de iluzie...*, op. cit.

O vei pregăti pentru „frecvențele spirituale” – devoțiunea, bucuria-ex-tazul deschiderii și libertății, bucuria abandonului, a unui abandon real acum..., starea de miracol: toate acestea sunt crâmpene de Beatitudine... Rafinamentul va spori, vei dobândi o altfel de conștiință, de luciditate-în-telegere-simțire, dublată de către aceste frecvențe spirituale, susținută de ele...; frecvențe care și ele vor deveni din ce în ce mai calde, mai rafinate, mai autentice...

„Călătoria supremă” continuă însă, Dincolo de toate acestea: înspre Non-formă, înspre Vacuitate...

Dincolo, mereu Dincolo...

„Calea nu este în ceruri. Calea este în inimă.”

— „Calea nu este în ceruri. Calea este în inimă”, cită Spiritul minunatele cuvinte ale lui Buddha Sakyamuni din *Dhammapada*, sugerând deja subiectul discuției lor.

Haideți să încercăm să înțelegem asta: importanța deschiderii spațiului inimii... Vorbim mai mereu despre asta, exersăm..., vom încerca să punctăm acum câteva lucruri. Unii sunt mai vechi și au mai auzit teoria, alții sunt noi... De fapt..., din cei mai vechi, majoritatea doar își închipuie că au auzit, își spuse Spiritul cu tristețe. Așa era, oamenii nu auzeau... Trebuia să repeți de zeci, de sute de ori, câte ceva, până când se deschidea o breșă, o fantă mititică spre înțelegerea lor... Oamenii nu aud pentru că nu doresc, de fapt, să audă și să se schimbe, își spuse Spiritul trist, rememorând acei ani de lupte grele cu fortărețele zonelor de confort ale Omuleților săi.

Vom încerca să explicăm așa cum facem de obicei, reluă el cu voce tare, pe diferitele niveluri de înțelegere și de cunoaștere ale fiecăruia..., de „înțelegere spirituală”, dacă vreți. Vom începe cu lucrurile mai simple, vom porni de la acea „zonă omenească” obișnuită, aici se află marea majoritate a oamenilor, de aici vom pleca... Vom vorbi, însă, și despre valențele mai rafinate ale spațiului inimii, despre compasiune, despre devoțiune, în cele din urmă, poate despre beatitudine...

În primul rând să vedem, însă, de ce este importantă discuția aceasta, de ce este importantă chakra inimii și de ce este importantă deschiderea inimii; după care vom vedea ce înseamnă chakra ca atare, apoi ce înseamnă o chakră deschisă, o chakră închisă, de ce și cum se întâmplă asta. Apoi vom vorbi despre tehnici „de deschis inima” și despre practica noastră concretă, asta mai ales pentru practicanții mai hotărâți. Și încă ceva, important, mai ales pentru cei mai vechi

și pentru cei mai conștiincioși practicanți, să vedem legătura dintre calea *jnana* și calea *bhakti yoga*. Este important și voi insista. Vom vedea ce legătura au cele două căi cu chakra inimii...

Pentru cei care nu au mai fost niciodată la discuțiile noastre, încercăm să urmărim schema noastră foarte simplă: toată expunerea este structurată cam ca o scară, care pornește din zona omenească, foarte omenească, foarte simplistă, „de bază”, acolo este prima treaptă; după care „urcăm”, ajungem într-o zonă omenească mai bună, mai curată, o „zonă omenească frumoasă”, elevată, să îi spunem. După care ar urma o etapă intermediară, proprie evoluției fiecăruia, abia apoi ne îndreptăm însă spre zona spirituală. Corespunzător scării noastre, există niveluri diferite de discuție, de înțelegere, moduri diferite de a pune problemele, apoi de a le rezolva... și așa mai departe.

Și, atunci, iată cum lucrurile apar a fi foarte diferite, de la baza scării noastre, din zona foarte omenească, a realității relative, comparativ cu „vârful scării” acestei evoluții, „punctul” unde ar trebui să ajungă fiecare la un moment dat. „Scara” noastră explică de ce discuțiile par uneori inegale...; și chiar sunt inegale, exact din acest motiv, pentru că lumea este foarte „etajată”, ca înțelegere, practică, știință, simțire, capacitate de integrare..., toate acestea numindu-le noi generic „nivel de conștiință”. Și, atunci, încercăm să ne adresăm „etajat”, pentru ca măcar câte un fragment de discuție să poată fi util fiecăruia.

Haideți să vedem de ce ne ocupăm de spațiul inimii. De ce?

— Pentru că nu putem evolua fără să deschidem inima. Pentru că omenirea este, în prezent, în cel mai bun caz, la stadiul de funcționare al chakrei a treia și este nevoie să depășim această chakră, să ajungem la chakra inimii, să o deschidem, pentru a putea merge mai departe, pentru a putea evolua, preciză Omulețul cel lucid, învățăcel mai vechi, care deja înțelesese anumite lucruri, măcar teoretic. Chiar dacă nu-i ieșeau lui întotdeauna..., dar măcar înțelesese principiul. Și, cu cât îl va repeta mai mult, cu atât probabil și-l va reaminti mai ușor în momentele, încă frecvente, de „derapaj”, își spuse Spiritul, încurajându-l printr-un zâmbet.

— Asta este o primă idee foarte importantă. Deci „deschiderea inimii” *nu este un lux, ci o necesitate*. Și, dacă nu, o necesitate, atunci *este ceva obligatoriu pentru evoluție*. Fără asta nu se poate, din acest motiv vorbim astăzi despre deschisul inimii. *Fără asta nu se poate!*

Nu se poate, indiferent de calea pe care o urmezi, anticipez puțin pentru cei mai avansați..., deci indiferent de „calea” aleasă, deschiderea inimii este obligatorie: trebuie ajuns aici, trebuie trecut pe aici. În mod absolut obligatoriu, nu există evoluție spirituală și nu există un demers spiritual real fără deschiderea inimii. Deci cine se consideră „ființă spirituală” și are inima închisă se păcălește rău de tot, nu sunt compatibile cele două, o cale spirituală reală, o practică spirituală autentică și o inimă închisă.

— Da, pentru că majoritatea oamenilor au inima închisă, de fapt, prinse curaj Omulețul cel sincer.

— Aceasta este o a doua cauză. Bine, nu vrei să evoluezi spiritual, dar măcar vrei să îți fie un pic mai bine în viață. Asta referitor la „scara” noastră, până acum am vorbit de cei care afirmă că vor să urce spre vârful scării, cei care vor să evolueze, vor o viață spirituală, vor o cale spirituală. Pentru ei este obligatoriu acest pas. Dar ar fi cam obligatoriu și pentru oamenii din banda de frecvență omenească obișnuită, dacă vor ei să aibă o viață un pic mai bună și un pic mai frumoasă.

— Și fericită, de fapt.

— Da.

— Și să fie și mai sănătoși, pentru că imunitatea ține tot de chakra inimii, completară ceilalți Omuleți mai vechi.

— Exact. O grămadă de boli țin de chakra inimii. Din toate aceste motive vorbim despre chakra inimii: pentru că indiferent unde vă situați pe „scara” asta a conștiințelor și indiferent care sunt aspirațiile voastre de fericire sau de evoluție, ele vor trebui să treacă prin chakra inimii; cu particularitățile respective ale acelor niveluri diferite de conștiință. Pentru omul obișnuit va fi o anumită zonă de practică, de gândire, de concepte. Pentru cei care vor să evolueze, care vor să urmeze o cale spirituală va fi un cu totul alt grup de concepte și de tehnici: mai subtile, mai rafinate, necesitând mai multă înțelegere și o altă calitate a practicii. De asta este importantă discuția despre chakra inimii...

— Putem aminti acum și faptul că Iisus asta a vrut să facă acum 2000 de ani. Să învețe omenirea să își deschidă chakra inimii...

— Și nu a reușit.

— Și nu a reușit, iar oamenii au făcut o întreagă religie, dar inima lor tot nu s-a deschis. Poate vom reuși de acum încolo...

— Probabil asta înseamnă „sus inimile”, nu?

— Exact, a venit să învețe iubirea, deschisul inimii, compasiunea. Și oamenii nu au înțeles nimic acum 2000 de ani. Și nici acum nu fac asta, este absolut evident..., comentară Omuleții.

— Este o incompatibilitate clară între a-ți deschide inima și a-ți folosi propria „personalitate”, stabili Omulețul cel cârcotaș.

— Haideți să explicăm toate aceste lucruri, încercă Spiritul să-i readucă la o discuție coerentă.

— Și nu vrea nimeni să renunțe la acea personalitate, continuă Omulețul să o țină pe a lui, făcând exact asta, nerenunțând el acum la o idee pe care „personalitatea” lui o considera foarte valoroasă.

— Depinde acum de zona de frecvențe căreia te adresezi, insistă Spiritul, reluând ideea la care rămăsese înainte de marea întrerupere: pentru că un om aflat în „zona omenească” poate avea inima deschisă într-o anumită măsură, este un om bun și are o viață frumoasă, chiar dacă nu atinge el rafinamente majore conceptuale și nu are niște deziderate spirituale foarte înalte în această viață. Efectiv, el este un om bun, se împacă bine cu ceilalți, are o viață frumoasă, liniștită. Desigur, aceasta va fi deja o achiziție pentru evoluția sa din următoarele vieți, el va putea merge de acum mai departe... Pe când un om rău va trebui mai întâi să „rezolve” asta, energetic, conceptual și comportamental.

Există apoi un aspect dinamic, deloc de neglijat. Fiecare om are particularitățile sale de evoluție... Există niște modele generale, desigur, susținute și de energetica chakrelor..., ceea ce ați amintit voi de la început. Dar această dinamică energetică este foarte diversă, nu există un tipar fix: astăzi se activează anumite frecvențe (de exemplu de bunăătate, pentru că vorbim despre frecvențele chakei inimii), dar mâine ele se pot stinge sau pot persista vieți în șir... Iar asta ține, spuneam, de caracteristicile proprii fiecăruia, de viețile trecute, de educație și cultură, de gradul și de modul „de programare” mental-emoțională, de acel nivel de înțelegere și conștiință, de dorința sa de schimbare, de eforturile pe care le va face pentru acea schimbare... și de multe altele. De forța pe care o are persoana respectivă, această „forță” lucrând într-un sens sau într-altul, al stagnării sau al schimbării, de mediul în care respectiva persoană trăiește: de exemplu, o comunitate spirituală sau măcar un grup îți va fi de ajutor, te va susține... etc.

— Înțeleg că sunt anumite compartimente ale inimii care se deschid în acest caz și dau efectul de om bun, se interesă Omulețul cel foarte mental. Un fel de „zone specializate”...

— Exact.

— Iar alte compartimente vor răspunde de alte caracteristici, de alte „nevoi”, își preciză el, spre o mai bună înțelegere, mentală, desigur.

— Exact, fiecare chakră cuprinde spectre întregi de frecvențe. „Compartimente”, le-ai numit tu. Sau mănunchiuri spectrale, dacă vrei, care corespund unei stări, unei atitudini interioare: de exemplu, bunătatea are un anumit mănunchi spectral, compasiunea, un altul, devoțiunea, un altul. Ele au caracteristici diferite de rafinament, frecvențele diferă de la „un mănunchi” la altul (vibrațional, dar și „pe simțitelea”, bunătatea diferă de compasiune sau de devoțiune etc.). Desigur, există și nuanțe asemănătoare, în plus, aceste spectre se întrepătrund... Pe de altă parte, în fiecare „mănunchi” de frecvențe, există un fel de „gradație” a calității respective: poți fi bun doar uneori sau mereu sau doar cu anumiți oameni, poți fi doar bun sau foarte bun etc. Bunătatea are însă și ea diferite nuanțe, poate fi mai caldă, mai blajină, liniștită sau foarte aprigă..., poate fi tăcută sau manifestă etc. Desigur, aceasta este doar o mare simplificare a unor lucruri infinit mai complexe și mai misterioase...; dar pentru mintea ta, care a întrebat, este o explicație oarecum utilă.

Chakrele sunt de fapt niște fluxuri, niște vortexuri de energie, iar în yoga tradițională se descriu „canalele” componente sau atașate lor. Ca și cum prin aceste „canale” diferite circulă energii de calități diferite... Sunt anumite „canale” pentru bunătate, altele pentru compasiune, altele pentru iubire etc. De fapt sunt fluxuri de energie, dintre care unele sunt deschise mai mult sau mai puțin, iar altele sunt blocate. (Dacă ar fi închise complet, am muri, deci nu există chakre complet închise; mai folosim noi sintagma asta din motive de exprimare rapidă, dar este vorba, de fapt, despre o închidere parțială sau despre o ne-deschidere a unor canale).

— Și, atunci, sunt unele fluxuri ok sau „canale” prin care circulă energia bine, putem să le spunem oricum; dar sunt și multe canale închise, prin care nu circulă energia. Deci, ca să fii un om bun, poți să spui că inima ta este deschisă parțial: adică sunt active unele canale, unele fluxuri de energie cu această calitate, a bunătății, reluă Omulețul cel foarte mental, ca să rețină. Dar pentru ca chakra să fie

complet deschisă și ca tu să poți evolua, energia trebuie să curgă frumos prin toate canalele, toate fluxurile să fie active, curate; ori astea, majoritatea, sunt blocate sau amputate...

— Reluăm. Depinde cui te adresezi, reveni Spiritul iarăși în acel punct în care discuția lor deviase, încercând să creeze niște „cercuri ale înțelegerii”. Cercuri de energie ale cuvintelor... sau spirale, care plecau în Univers, închise sau așteptând o închidere, undeva, la un alt nivel, cândva. Erau jongleriile sale energetice, pe care doar el le putea simți acum...; cel puțin așa era deocamdată, dar, cine știe, poate că Omuleții aceștia, cândva...

Dacă te adresezi unui om obișnuit, continuă Spiritul cu voce tare, care dorește o viață ceva mai frumoasă, acesta poate că nu va înțelege teoria ego-ului și a dezidentificării; și el nu va vrea și nici nu va putea „să renunțe la el”. Acesta este nivelul său actual de înțelegere și de putință; va mai trece, respectivul, însă, prin multe alte experiențe, prin multe alte vieți, va mai învăța, se va mai deschide, se va mai rafina: și, la un moment dat, va fi „copt” pentru saltul spiritual.

Dar dacă te adresezi unui om care vrea în mod sincer să urmeze o Cale spirituală, da, pentru el este obligatoriu să facă asta, „să renunțe la el”. Și nu poți „să renunți tu la tine” având inima închisă. Vom vedea și de ce. Deci cele două noțiuni sunt complet disjuncte, incompatibile: o inimă deschisă și un ego grandios. Pur și simplu nu se poate asta!

Haideți să explicăm pentru toată lumea ce am spus până acum. Să reluăm, în două vorbe, ce e cu chakra a treia, ce e cu ego-ul, apoi cu inima... Desigur, iarăși vor fi mari simplificări, dar măcar să înțelegeți ideea acestui suport energetic oferit de chakre.

— Evoluția omenirii, de la râmă la starea de Esență, de Dumnezeu, trece prin chakre, începând Omulețul cel sănguincios să recite din ceea ce mai discutaseră ei până atunci. Deci de la chakra întâi, când te interesează doar supraviețuirea și reproducerea și turma (ești prins aproape complet și funcționezi doar așa, în turmă), la chakra a doua, când începi să devii un „tu”, începi să devii conștient de tine, să ridici capul din acea turmă, apoi la chakra a treia – când se definitivează personalitatea, adică tot ceea ce ești tu în viața asta, ceea ce numim noi ego. Adică tot trecutul tău, tot prezentul tău, toate emoțiile, toată mintea ta, corpul tău, toate, toate, toate, *tot ce înțelegi tu prin „eu*

sunt", acesta este ego-ul. Omenirea se află în general la acest nivel, la nivelul chakrei a treia. Este un nivel de evoluție: față de rămă, este superior, indiscutabil: a apărut conștiința de sine, mintea s-a rafinat mult, apare puterea de decizie, curajul, asumarea... Dar omenirea va trebui să îl depășească, pentru că așa este evoluția firească. Iar pentru a-l depăși, va trebui să ajungi, ca nivel de funcționare, la chakra a patra, care este chakra inimii...

— Asta înseamnă să o deschizi..., apoi să o menții deschisă, apoi să rafinezi cât mai multe dintre acele mănunchiuri de frecvențe particulare acestei chakre..., apoi să trăiești „condus” de către aceste frecvențe, care au devenit stabile...; iar asta să se răsfrângă în întreg comportamentul tău, în întreaga ta viață, completă Spiritul.

— Dacă ești foarte egotic și te interesează doar propria ta persoană, nu ai cum să treci mai departe pentru că ești blocat în chakra a treia, a ego-ului; și, atunci, trebuie să renunți cumva la ego, să îl înțelegi, să îl depășești, ca să poți ajunge la chakra a patra, la chakra inimii, se dumiri brusc Omulețul cel cârcotaș.

— Și când se întâmplă asta?

— Când se deschide inima complet?

— Complet, complet, complet...

— Când renunți total la ego...

— Și energetic? Când urcă energia kundalini?!, dezbătură Omuleții mai vechi o problemă oarecum „știută”.

— Haideți să explicăm, iarăși. La cel care practică (vorbit acum despre practica yoga, exercițiile specifice pentru chakra inimii, ceea ce facem noi mereu, apoi tehnicile comportamentale...), deschiderea inimii, chiar și parțial, nu se întâmplă în câteva minute. Poate să dureze un an, doi, poate să dureze o viață, două, zece vieți. Nu știm asta și nimeni nu poate face o previziune...; de unde necesitatea unei practici susținute; dar fără așteptări, fără ambiții, ci pas cu pas, cu bucurie, cu dedicare în același timp... Iar lucrurile se întâmplă atunci când le va veni vremea. Asta ca să reamintim și „atitudinea corectă” față de practică: o chakră nu se poate deschide cu forța, doar pentru că „așa vrei tu”. În plus, acest „vrut”, agresiv, nu va face decât să-ți întărească ego-ul, deci te va ține și mai mult prizonier al nivelurilor inferioare de funcționare.

Deci practici, lucrezi, faci exercițiile de respirație, chakra se deschide treptat..., adaugi elementele de comportament, algoritmi spirituali, *bodhicitta*, continui să practici... Și, treptat, acele „canale” încep să se deschidă, să devină din ce în ce mai clare, mai armonioase, mai frumoase... Și mai stabile.

Deschisul complet al chakrei inimii se va desăvârși, însă, doar după ce a ascensionat energia kundalini printr-o structură foarte curată și liberă, când urcă frumos, fluid și continuu. Abia atunci se întâmplă, de fapt, deschisul complet și potențialitatea maximă a chakrelor. Până atunci vorbim despre fluxuri încă parțiale, vorbim de „cât se poate mai bine în condițiile date”.

— Da, și cu chakra a treia tot așa. Ea trebuie să fie deschisă și curată ca să funcționeze corect, așa cum a fost ea concepută. Noi suntem blocați pe chakra a treia: și ea are niște circuite parazite, demente, tot felul de blocaje... Dacă ar fi deschisă, frumoasă și curată, atunci ar fi ok și n-am fi blocați, completă Omulețul cel lucid. Și, atunci, s-ar face trecerea mai ușor.

— Asta înseamnă „chakre închise”. Este important de știut că niciodată ele nu sunt complet închise, vorbim în termeni de „închis” ca să nu mai tot lungim discuția referitoare la fluxurile de energie. Sunt fluxuri care circulă relativ bine, dar sunt multe fluxuri dizarmonice și sunt fluxuri complet amputate, fluxuri care nu circulă deloc, la anumiți oameni, în anumite chakre. Fluxuri inexistente, dacă vreți. Și, atunci, *„dezideratul” va fi să facem această circulație cât mai fluentă, cât mai bună, cât mai armonioasă, în ambele sensuri, și pe verticală, și pe orizontală. În plus, să rafinăm cât mai mult frecvențele acelor fluxuri și să le stabilizăm. Adică să descoperim noi și noi valențe ale chakrelor, unele încă necunoscute. Apoi să cultivăm aceste noi calități...*

— De exemplu, să simțim ce înseamnă compasiune reală, acea *bodhicitta*, noi nu știm asta..., nu simțim asta, doar ne prefacem sau ne închipuim că simțim..., recunosc Omulețul cel disperat să evolueze. Începuse și el să spună câte ceva, nu de multă vreme: până acum stătuse tăcut, dându-și seama cât de multe nu știe și cât de departe este...

Da, cam asta ar fi atitudinea cea bună, comentă Spiritul în sinea lui: să taci niște ani, apoi să începi să te vezi, apoi să te îngrozești..., apoi să recunoști, apoi să începi să lucrezi. Abia acum începe practica reală...

Aceasta este corespondența energetică a depășirii chakrei ego-ului. De la nivelul chakrei a treia, care este a ego-ului („eu sunt așa și pe dincolo, eu vreau, eu comand”, eu, eu, eu, mereu eu...), saltul cel mare să-l putem face la chakra a patra: unde intră în discuție și „ceilalți” și unde ego-ul ar trebui să înceapă să diminueze, completă el cu voce tare, anticipând discuția despre compasiunea reală.

Să revenim, însă, la prima noastră întrebare: de ce anume ar mai trebui deschisă chakra inimii? Iarăși important, am vorbit noi mai demult..., își încheie din nou Spiritul un alt „cerc de înțelegere”.

— Pentru că de acolo provin frecvențe foarte rafinate, foarte înalte, cu care poți... sau în care poți să disloci și să vindeci absolut toate celelalte frecvențe, mai urâte, mai grosiere, care vin din celelalte chakre, spuse Omulețul cu inima deschisă, care începuse deja să simtă asta.

— Așa este. Dacă se deschide chakra inimii..., acolo există, potențial, niște frecvențe cu totul particulare, mult superioare, rafinate, având o altă consistență, o altă calitate față de spectrele chakrelor inferioare. Lucrând asupra chakrei inimii ar trebui ca această nouă energie să se trezească, să „se descătușeze”, să se răspândească în corp, să îl inunde și să transmute frecvențele celorlalte chakre, să transforme sau să anihileze tot felul de emoții, gânduri, negativități, programe etc. Venim, deci, cu o energie mai rafinată, mai frumoasă, asupra unor energii mai grosiere: și această energie mai rafinată ar trebui să le ridice, să le prelucereze, să le rafineze și pe acestea din urmă. Este ceea ce facem noi la exercițiile de respirație a inimii...

Deci acesta este al doilea lucru important pentru care vrem să deschidem chakra inimii. Al treilea care ar fi?

— Acele canale de conștiință care se deschid? tatonă Omulețul cel lucid.

— Da.

— Tu le-ai numit canale de conștiință..., completă el.

— Conștiința stă ascunsă: chakra inimii este locul în care se află acea frântură de Conștiință Universală din fiecare, acel sâmbure al Conștiinței *Cit*. Deschiderea inimii este singura cale de „trezi” acea *sămânță de Conștiință*; iar ea este cea care te va ajuta să evoluezi *spiritual*. Ceea ce este absolut esențial.

Până acum nu am avut nevoie de canale rafinate de conștiință. Ca să fii un om bun și să ai o viață bună, nu îți trebuie conștientizare

de mare rafinament. Dar, dacă vorbim de evoluție spirituală, din momentul în care se va deschide chakra inimii, va exista o șansă ca această Conștiință, care este și ea o formă de energie potențială, să înceapă să se manifeste, să se dezvolte... Este sâmburele de Conștiință Universală, sâmburele de *Cit-Ananda*. Am spus *Cit-Ananda*... din motive pe care le vom relua și explica în discuțiile noastre ulterioare: *Cit* este Conștiința, *Ananda* este Beatitudinea. Vom folosi nu doar cuvântul *Cit* – Conștiință, așa cum l-am folosit în discuțiile despre minte, ci perechea *Cit-Ananda*, care înseamnă Conștiință-Beatitudine. În chakra inimii se află „bobocul” acestei energii Conștiință-Beatitudine, care se va deschide precum o minunată floare...; ea își va răspândi mireasma în toate structurile tale, vei fi inundat de Conștiință-Beatitudine... Apoi, această nouă calitate se va răspândi în jurul tău și în viața ta... Vom mai vorbi despre asta, deja am anticipat, acestea sunt frecvențele particulare ale inimii...

În termeni omenești, această energie, încă neajunsă la rafinamentele ei maxime, va deveni conștiință-bucurie, sau iubire-bucurie. În momentul în care chakra se va deschide, există șanse ca această energie *Cit-Ananda* să se reverse și să „preia controlul”. Vorbesc pentru cei care practică cu adevărat. Închipuiți-vă această energie-sămânță, care stă acolo, mică, turtită, camuflată sub marile mizerii emoționale, închisă, restricționată... Pe de o parte, în momentul în care inima se deschide, energia aceasta se descătușează, crește și va putea să inunde restul structurilor energetice. Pe de altă parte, se deschid încă niște canale speciale prin care va circula această energie. Fiecare energie spuneam că are niște „canale” proprii, sau se constituie în niște fluxuri particulare prin corpurile subtile.

— Ele nu sunt funcționale la toată lumea..., nu sunt funcționale pentru că oamenii nu au încă frecvențele respective active, în „spectrul lor de funcționare”, preciză iarăși Omulețul cel foarte mental, căruia îi plăcuse mult, se pare, această idee.

— La nimeni nu sunt, nu că nu sunt la toată lumea, se burzului Omulețul cel lucid.

— Și atunci în momentul în care se deschide inima și această energie devine activă, se deschid sau se formează și canalele corespunzătoare ei..., nu-i băgă prea mult în seamă Spiritul, *deci se formează niște fluxuri de energie pe care nu le aveți în mod obișnuit*. Și abia de acum încolo va începe evoluția spirituală reală.

Până aici nu s-a întâmplat nimic cu adevărat spectaculos, decât că omul nostru a devenit un pic mai bun, mai generos; desigur, pentru el, acesta va fi un progres. Ceea ce este foarte bine, la „nivel omenesc”, pentru un om obișnuit este grozav – să fie un pic mai bun, mai nedușmănos, mai generos... Doar l-ați amintit mai devreme pe Iisus, măcar asta spera El să obțină de la oameni...

— Dar este doar o treaptă. Piciorul broaștei, preciză iarăși Omulețul cel lucid.

— Dar pentru practicanți este încurajator, pentru că „se vede ceva”, se simte ceva „palpabil”. La început practici pentru că vrei să obții rezultate și, din cauza asta, ai nevoie probabil de un stimulent, admise Omulețul cel cârcotaș.

— Deci asta este, foarte pe scurt, povestea chakrei inimii. Cuvântul este *Cit-Ananda*, iubire-bucurie în termeni omenești sau Conștiință-Beatitudine, dacă vrem, în termeni spirituali. Vom ajunge și la asta...

Haideți să mai punctăm câte ceva, în această introducere a noastră... Există calea *jnana yoga*, calea cunoașterii, cam ce facem noi aici și acum, adică vorbim despre realizarea Sinelui, vorbim despre Natura reală..., încercăm să explicăm și să înțelegem, încercăm să dobândim o altfel de minte a unei altfel de înțelegeri..., cu asta se ocupă calea *jnana yoga*. Mai există apoi calea *bhakti yoga*, a devoțiunii. Care ar fi legătura dintre cele două?

— Din *Tripura*..., se grăbi Omulețul cel sârguincios. Când am vorbit despre *Tripura Rahasya*¹, ai spus că în decursul existențelor umane nu trebuie să urmezi neapărat o singură cale, poți să urmezi câteva vieți calea devoțiunii și după aceea poți să mergi pe calea cunoașterii; sau, invers, începi pe calea cunoașterii, după care înțelegi că deschiderea inimii este obligatorie și, atunci, urmezi și calea devoțiunii. În plus, cele două căi se pot îmbina oricum întotdeauna, nu trebuie să mergi neapărat strict pe o cale sau pe alta...

— Și exact asta facem și noi aici, în Școala noastră, încercăm să le îmbinăm, nu neapărat ca o practică devoțională clasică, ci, mai mult, ca o atitudine interioară față de Învățăături sau față de viață. Nu este o formă clasică de *bhakti yoga*, ceea ce facem noi, dar amintim mereu și

¹ Indra, *Pentru că nu există decât Sinele...*, Ed. LiLA, București, 2017.

încercăm să cultivăm atitudinea de abandon, de iubire a Existenței, de plecăciune, de smerenie..., de consacrare, în practică, dar și în viață.

Toate acestea țin însă de *bhakti yoga*; și vom vorbi despre devoțiune la timpul potrivit; *pentru că și devoțiunea va deveni o etapă obligatorie pe Calea spirituală... Trebuie trecut și pe acolo: pentru că doar în devoțiune se desăvârșește dizolvarea ego-ului... Atâta doar că acea „trecere pe acolo” va trebui să decurgă frumos, neforțat, neimpus: iar asta se întâmplă tocmai prin deschiderea acelor canale speciale ale inimii... Canalele de devoțiune reală, autentică.*

Până atunci, însă, propunem noi în Școală o cale mixtă, exercitare de concepte și practică, îmbinate, cunoaștere, dar și elemente devoționale...

— Oamenii din ziua de azi sunt foarte mentali... și pentru ca să poți înainta pe calea asta trebuie să înțelegi de ce să o faci. Și pentru ca să înțelegi de ce să o faci... vii cu elementele de *jnana yoga*, vii pe calea cunoașterii, mărturisi Omulețul cel foarte mental.

— ...dar, pe măsură ce înțelegi, vei deveni mai motivat și vei putea să înaintezi, completară Omuleții mai vechi.

— Ați spus voi un cuvânt-cheie, îi ajută Spiritul. Cuvântul-cheie era „pe măsură ce înțelegi”... Deci, pe măsură ce înțelegi, ce se mai întâmplă?

— Crezi. Începi să crezi.

— Și începi să te abandonezi, pe măsură ce înțelegi.

— Exact. Pe măsură ce înțelegi, încep să „răsară” în tine elementele devoționale, de *bhakti yoga*. De fapt, așa ne străduim noi să facem aici, aducem câteva elemente de cunoaștere, ca un fel de schelet, pe care să clădim niște concepte, le înlănțuim, le stabilizăm..., să înțeleagă practicanții despre ce este vorba, care este firul călăuzitor..., cam cum ar trebui să arate construcția, încotro ne îndreptăm, unde ar trebui să ajungem. Pe măsură ce faci niște pași mai hotărâți pe calea cunoașterii, în momentul în care ai înțeles... — *dar vorbim despre o înțelegere-simțire, în tine, profundă, autentică, interioară, nu doar mentală... — se face acel declic: „stai, nu se poate numai prin cunoaștere! E o păcăleală!”.*

Nu, nu se poate numai prin cunoaștere. Elementul final al căii cunoașterii, al căii *jnana yoga*, va fi tocmai *bakhti*! Calea *jnana*, a cunoașterii, nu va duce niciodată la realizarea Sinelui doar ea singură, fără elementele de abandon real, de iubire, devoțiune. Asta este ceva

foarte important: *niciodată o cale a cunoașterii nu va duce ea singură până la capătul drumului.*

Acum să ne reîntoarcem la chakra inimii. În chakra inimii se poate ajunge deci pe calea *jnana*, depășind ego-ul: pentru că ai înțeles-simțit ce înseamnă ego, ai înțeles-simțit necesitatea dizolvării sale și chiar te străduiești să faci asta (prin exerciții, autoobservare, comportament, *karma-yoga* etc.).

În chakra inimii poți ajunge însă și ca devot, pe calea devoțională, a iubirii și a abandonului. Amândouă sunt convergente în chakra inimii, aici este intersecția lor. De aici încolo pot urma fie calea devoțională mai departe, dar asta doar după ce s-a deschis inima sau pot să îmi continui calea *jnana*, a cunoașterii, dar având de acum și elemente de devoțiune, având elemente de *bhakti*. *Pentru că nu se poate altfel: fără acel abandon real în fața Existenței, fără iubirea-dăruire-deschidere-autentică, nu există Cale spirituală; doar păcăleală. Ori toate acestea apar exact prin deschiderea și rafinarea frecvențelor din inimă; care, pe măsura practicii, vor deveni dominante, transformatoare, din ce în ce mai pregnante, mai frumoase, mai clare, mai puternice...*

— Vreau să mai precizez ceva. Poți să îți deschizi și să cureți foarte bine chakrele superioare, dar asta nu îți folosește la nimic fără o inimă deschisă.

— Exact.

— Pentru că sunt persoane care lucrează foarte mult pe acele chakre..., spuse Omulețul cel lucid, care observase asta la cei veșnic plimbăreți între cursuri și practici, care nu înțelegeau mare lucru, uneori făcându-și cu adevărat rău.

— Dimpotrivă, te împiedică în evoluția ta autentică; din motive de ego spiritual, care se exacerbează (te vei afla acum într-un ego cu mult mai puternic, pe care va trebui să-l depășești...), apoi din cauza minții puternice care te va împiedica și ea să te abandonezi. Mintea puternică va fi elementul frână al practicii tale devoționale. Și iată cum lucrul asupra chakrelor superioare, inclusiv acele tehnici de „putere a minții”, devin nocive dacă nu se lucrează și pe chakra inimii cel puțin la fel de mult. Și, desigur, nu trebuie neglijate chakrele inferioare, care, dacă le lași „murdare” și „închise” te vor trage mereu înapoi,

în acele frecvențe ale lor: de frică, obsesie, violență, răutate, egoism, luptă, dependență...

Ideal ar fi de lucrat cu toate chakrele, fără a le favoriza pe cele „superioare”. Aceste favoritisme sunt doar un semn de ego spiritual („eu nu am probleme dintr-astea omenești, grosiere, banale, eu sunt o ființă evoluată, spirituală”..., își închipuie ego-ul cel plin de el, sabotând tocmai o potențială evoluție).

— Ba avem cu toții, și încă mari, recunosc franc Omulețul cel cu inima deschisă.

— Este foarte important de reținut și de înțeles faptul că o cale a cunoașterii, strictă, nu te va conduce la iluminare. Pasul final al căii cunoașterii va fi întotdeauna abandonul și devoțiunea; și aici intervine rolul unui maestru..., vom mai vorbi și despre asta, își propuse Spiritul simțind că Omuleților încă nu le era clară acea atitudine specială pe care ar putea-o avea vis-à-vis de un maestru...

— Ca să te abandonezi. Maestrului, la început..., explică rapid Omulețul cel lucid. Nu că ar fi făcut el asta...

— Da, este un aspect. Inclusiv cei aflați pe calea cunoașterii... își pot „antrena” astfel încrederea, abandonul, devoțiunea..., elemente de *bhakti yoga* pe care în general lumea nu le are. Și asta s-a întâmplat în toate școlile... Un antrenament al devoțiunii. O să reluăm ideile de devoțiune, de relație cu un maestru...

— Și, atunci, cum facem ca să simțim toate astea?!..., reluă Omulețul cel pragmatic, care înțelesese și el acum că ar trebui să simtă, nu să mentalizeze atât, orice.

— Spiritul ne-a răspuns, și ție, și nouă tuturor, chiar cu mult înainte să întrebăm, a făcut-o de mult timp... *Doar că noi nu auzim*, recunosc Omulețul cel disperat să evolueze. Răspunsul este unul singur, același: deschide-ți inima! Exact despre asta vorbeam chiar acum! Vezi cum nu auzim, nici măcar acum?! se îngrozi el privindu-i pe cei din jur, care, iată, nu auzeau... Și așa facem noi toți, mereu... Suntem surzi și orbi..., ne complăcem în surzenia și orbirea noastră..., ba mai mult, le apărăm, le justificăm și le întărim mereu!

— Trebuie doar să nu mai cauți în minte, în ceea „ce știi tu” mereu. Mintea trebuie să tacă, iar din pieptul tău să se reverse acea energie frumoasă a inimii...

— Și asta fără încrâncenare, fără frică, doar să fi dai voie inimii tale să se deschidă, să-și întindă miile de antenute în jur, „să te lași” acelei deschideri, acelei energii... Cuvintele nu contează prea mult, ci ceea ce se află în spatele lor, adică acea energie caldă, bună, curată, strălucitoare, delicată, rafinată, care să izvorască din inimile noastre în jur.... „cea energie care transmută totul și face ca totul să fie posibil, acea energie a inimii..., și nu a complexului minte-ego, nu a fricilor și tiparelor subconștientului...

— Și, atunci, când inima noastră va fi deschisă, vom începe să știm, vom începe să simțim. Vom trece de la nivelul chakrei a treia la nivelul chakrei a patra, vorbiră Omuleții mai vechi, despre ei și despre ceilalți. Și apoi urmează multe alte etape, de deschidere, conștientizare, rafinare și desăvârșire a acestui început..., alte trepte, alte adevăruri, alte Învățăături... La care vom ajunge poate, dacă facem acest prim pas...

Despre libertate și pseudo-libertate...

— Astăzi ne-am propus să vorbim despre libertate. Oare de ce? Începu Spiritul o nouă discuție cu Omuleții destul de numeroși de această dată: deh, credeau ei că vor descoperi acum „cheia” libertății și că vor pleca acasă cu ea în buzunar. De fapt, asta era foarte posibil: de fiecare dată Spiritul le dădea una sau mai multe chei — spre fericire, libertate, schimbare... Era acolo chiar și cheia iluminării, pe acel lanț de chei. Doar că Omuleții uitau repede de ele, reîntorcându-se în viețile lor terne, repetitive, nefericite, amânând mereu momentul „descuierii”.

— Pentru că este prost înțeleasă.

— Este prost înțeleasă, da....

— Este importantă, trebuie să fii liber și nu ești.

— Trebuie să fii liber, de fapt, și nu ești: cam în ce procent nu ești?

— 80%, vorbesc de mine.

— Și oamenii, în general?

— 90%.

— 90%, dacă nu și mai mult. Dacă e să privim libertatea din perspectiva „Absolutului”, atunci nu este liber nimeni, deci nu există o „libertate cu adevărat Reală”..., începu Spiritul. O să explicăm mai încolo ce înseamnă asta. Dar să reluăm „schema” noastră, a acelor niveluri de funcționare, „scara” noastră de evoluție, care propunea trepte ale realității relative (adică zona omenească obișnuită, de zi cu zi), apoi o zonă intermediară și, în sfârșit, Realitatea Absolută. Încep și eu cu sfârșitul: să fii liber în Realitatea Absolută înseamnă iluminare. „Eliberare”, *Moksha*, Eliberare din minte, ego, dualitate, transmigrare...

— Iar ca să fii liber în realitatea omenească... De fapt, nici nu știi că nu ești liber! se hazardă Omulețul cel sincer.

— Exact, asta aşteptam să spuneţi, unul dintre motivele discuţiei noastre este acesta, faptul că *lumea nici măcar nu ştie că nu este liberă, nici măcar nu ştie că ar trebui sau ar putea să fie liberă, în realitatea omenească!* Nu cutezăm să ne aruncăm încă privirea spre Realitatea Absolută... Te naşti în închisoare, eşti crescut în închisoare, mori în închisoare şi nici măcar n-ai înţeles că mai există o altă lume sau alte posibilităţi, în afara închisorii tale.

— Aşa se întâmplă, nici măcar nu ştii că ar trebui să fii liber, că se poate şi asta, să fii liber, sau că există ceva numit libertate, repetă Omuleţul cel sânguincios.

— Vom încerca să vedem cum şi unde apare păcăleala libertăţii, care sunt surogatele de libertate, care sunt treptele de a dezvolta o anumită libertate. După care, vom vedea ce se poate face, „tehnic”, şi energetic, pentru a deveni un pic mai liberi.

Bun, haideţi să vedem cum am mai putea aborda discuţia asta, cum am mai putea vorbi despre libertate... Voi, cei care aţi mai cochetat cu ideea de libertate..., se adresează Spiritul celor mai vechi din Şcoala sa...

— Libertatea este ceva care se simte în interior.

— Exact, asta este iarăşi ceva foarte important: *libertatea este o stare, este o stare interioară...* Libertatea este o stare interioară şi, din acea stare interioară sau având acea stare interioară, poţi face diverse lucruri. Cu ce seamănă ideea asta de stare interioară, din discuţiile noastre ultime...

— ...

— Cu un câmp care influenţează anumite lucruri...: cu câmpul de putere, vorbeam noi despre putere, cum că ar fi un câmp energetic având o anumită calitate sau frecvenţă, care poate influenţa anumite zone de viaţă sau întreaga viaţă. Ca şi cum ar fi un câmp suprapus sau un câmp susţinător, care se sumează, care modifică gândurile, gesturile, vorbele, acţiunile..., orice.

— Sau ca funcţionarea din inimă.

— Exact, la fel, funcţionarea din inimă: sunt nişte câmpuri suprapuse, poţi să ai un câmp de putere suprapus peste tot ceea ce faci tu, peste tot ceea ce gândeşti tu, peste toată viaţa ta; poţi să ai un câmp de inimă deschisă, de frecvenţe frumoase provenind din inimă... Câmpul acelei inimi deschise se va suprapune, va infiltra tot ceea ce face omul respectiv, tot ceea ce gândeşte, tot ceea ce va spune, iar acel câmp, acea

calitate va schimba și calitatea gândurilor, faptelor, vorbelor. La fel, un câmp de răutate sau de violență: este același principiu al sumării de câmpuri, rezultând „frecvențe combinate”: gândul respectiv, vorba respectivă plus frecvența de răutate sau de violență. Și asta se observă în jur: sunt oameni care fac tot ceea ce fac într-un mod violent, răutăcios, totul are o amprentă de violență sau de răutate; sau, dimpotrivă, totul este amprentat de blândețe sau zâmbete... Sunt „câmpuri” de răutate sau de blândețe care infiltrează, se sumează, influențează aproape totul din viața acelei persoane. Avem noi un algoritm, „al impregnării”, poate nu ar fi rău să-l reamintim mai des!

La fel este și câmpul de libertate; deci libertatea este un câmp sau o stare, având o „frecvență”, o calitate particulară, care va modifica actele, gesturile, gândurile tale zilnice.

— Deci este o stare interioară, asta este foarte important; sau este de fapt un câmp de anumite frecvențe care se simt ca o stare interioară, își repetă Omulețul cel pragmatic, ca să rețină el bine asta.

— De ce este important de știut? Pentru că lumea confundă libertatea cu tot felul de alte lucruri. Să dăm niște exemple.

— În capul tuturor, libertatea înseamnă să poți să faci ce vrei, oricând și oriunde, să faci mereu ce vrei tu, ceea ce nu este așa.

— Și nu asta înseamnă libertatea. Cu ce altceva o mai confundăm?

— Cu non-conformismul, „eu sunt tot timpul pe invers”.

— Cu non-conformismul mergând până la anarhie, chiar, deci a-ți impune tu formele tale de manifestare, teoriile, o formă de „invers social”. Și, de fapt, este tot ego-ul tău care vrea să se manifeste foarte zgomotos, să iasă în evidență: iar acum se va manifesta invers decât o face societatea, respectivii crezându-se astfel liberi.

— Și, de fapt, nu este nicio libertate acolo, pentru că vorbim tot despre o formă de manifestare a ego-ului, numai că, de data aceasta, orientată contra turmei...; e doar o nouă găselniță a ego-ului.

— Deci există un ego al turmei și ești în turmă, apoi există un ego anti-turmă, dar care este tot un ego. Și niciunul nu înseamnă libertate, se completează Omuleții, care mai de care.

— Vorbeam despre o stare interioară... *Dar iată cum oamenii apreciază eronat libertatea, raportându-se, din nou, tot la exterior, aici voiam să ajungem, una este starea interioară și alta este așa-zisa libertate vis-à-vis de un element exterior: o „libertate exterioară”, dacă vreți. Așa-zisa libertate de a face ce vrei, libertatea de a-ți cumpăra*

orice ai chef, de a petrece deșănțat..., tu percopi toate astoa ca pe o libertate, dar de fapt sunt doar defulări de complexe, dorințe, presiuni. Pseudo-libertăți, spuse Spiritul.

— Dar pentru tine are semnificația de libertate, să poți să arunci cu banii, mă duc în treispe mii de croaziere, îmi cumpăr chestii scumpe..., asta îți dă senzația de libertate. Dar este o pseudo-libertate, referitoare la un obiect exterior: am bani să îmi cumpăr concediul, am bani să îmi cumpăr nu știu ce. Și asta se referă mereu la ceva concret, exterior. Cred că am înțeles! se luminează Omulețul cel pragmatic.

— Sau sunt împotriva societății, sunt un rebel, deci libertatea mea va fi acum cuantificată referitor la societate, referitor la turmă, referitor la familie, sunt adolescent și mă simt liber vis-à-vis de familie. Deci *am mereu un obiect de referință*.

— Și uneori ești chiar nesimțit, tu te crezi liber, dar, de fapt, ești nesimțit toată ziua, se grăbiră Omuleții entuziasmați de descoperire.

— Da, sunt formele foarte frecvente – adolescentul care trebuie să fie rebel, „liber”, și care trebuie să se manifeste exact așa cum vrea el... Deci lumea confundă libertatea cu a face ce vrei tu, pe de o parte; sau cu tot felul de alte debușeuri, cu tot felul de alte surrogate, pe de altă parte. Haideți, mai dați exemple de surrogate de libertate, îi încurajă Spiritul să mai descopere și ei singuri.

— Spre exemplu, nu te căsătorești ca să fii liber.

— Călătorești pentru că te simți mai liber călătorind.

— Meseriile care presupun călătorii, da, admise Spiritul. Tot timpul călătorești, asta îți dă senzația de libertate. Și, raportat la lumea obișnuită, da, este un grad de libertate, bineînțeles, dar iarăși, nu este acea libertate-stare-interioară, este tot o libertate cu obiect. Mă raportează acum la cei care stau acasă. Alte surrogate de libertate, să vedem...

— În general să fii independent, să ai senzația de independență din toate punctele de vedere, că ai posibilitatea să te descurci singur...

— Exact, ce grozav ești tu cel care te descurci singur, nu depinzi de unul și de altul. Este un alt surogat de libertate, iarăși este raportat la ceva exterior: mă descurc singur față de alții care nu se descurcă singuri, sunt independent, îmi câștig banii – raportat la familie, de exemplu, care nu mai trebuie să mă întrețină sau pe care o întrețin eu.

— ...iată ce grozav sunt eu. Asta este tot o bravadă, vrei să demonstrezi tot felul de lucruri care vin tot din subconștientul tău și din istoria ta de familie cel mai frecvent.

— Cam totul vine din subconștient.

— Când ai o mamă foarte controloare și vrei să scapi de sub papuc, prinseră Omuleții ideea din zbor și supralicitară.

— Vrei să scapi de sub papuc și vei face orice ca să te îndepărtezi de respectiva mamă sau de respectiva familie — asta este o variantă: și, atunci, îndepărtarea de respectiva familie pentru tine va avea conotația de libertate, am ieșit de sub controlul de acasă, intră Spiritul în jocul preferat al Omuleților, acela cu psihologia-care-dă-mereu-vina-pe-părinți.

— Și chiar este un pic de libertate!

— Exact asta spuneam, depinde despre ce „zonă” vorbim. Da, în zona relativă, „omenească”, este un grad de libertate, de independență; dar din nou având „un obiect”, asta voiam să înțelegeți, va fi tot o libertate raportată la ceva, având o cauză, un efect, cu tot ce înseamnă asta.

— Cauză și efect înseamnă karmă, recită Omulețul cel sânguincios.

— Numai că nu îți dai seama întotdeauna din ce motiv — vrei să faci lucrul ăsta, uneori este foarte greu să-ți dai seama că pe dedesubt este, de fapt, evadarea ta de sub tutela cuiva. Ți se pare că „e normal” să pleci de acasă urgent, dar de fapt toate lucrurile astea au o motivație în subconștient, dar tu nu vezi asta și nu îți dai seama de ce ai reacționat la un moment dat cum ai reacționat... În general, oamenii nu-și dau seama, funcționează pe pilot automat; și asta încercăm să facem noi aici, să deslușim lucrurile ceva mai mult. Să conștientizăm ceva din toate mecanismele astea de funcționare..., se justifică Omulețul cel lucid. Și, da, faci o grămadă de karmă în această veșnică inconștientă a ta...

— Altă variantă: când, în copilărie, tot timpul ți s-a spus că nu ești bun, când tot timpul ai fost complexat, „nu ești primul la școală, uite, copilul vecinului ce bine face, uite-l pe cutare ce grozav e”... Când tot timpul ai fost comparat cu cineva și tot timpul ți s-a spus că nu ești bun. De fapt este suficient ca cineva să te umilească de câteva ori, nici măcar nu trebuie tot timpul, și, atunci, în tot restul vieții tale vei face orice doar ca să demonstrezi ce grozav ești.

— Toată viața ta se va desfășura pe calapodul „să demonstrez”. Cui?

— Ție, până la urmă.

— Ție, până la urmă, dar și celorlalți, și familiei: „să vadă familia ce grozav sunt, mă descurc”. Și faci asta uneori chiar ostentativ. Sau complet subconștient. Pe de-o parte să demonstrezi familiei, pe de altă

parte să-ți demonstrezi ție, pentru că atâta te-au călcat în picioare și te-au umilit încât ai nevoie să te valorizezi acum tu singur..., explică Omulețul cel curajos.

— Altă variantă, n-ai bani, ești sărac..., după care toată viața ta o să umbli după bani, să faci bani cât mai mulți ca să-ți crească stima de sine și să ai încredere în tine și să nu mai fii sărac. Banii îți oferă un grad de libertate.

— Un alt exemplu: când nu ai acces la informație...

— Exact, când n-ai acces la informație în copilărie, te apuci să citești și să studiezi.

— Și ieși cumva din acea stare. „Libertatea exterioară”, ca să o definim puțin, ar însemna deci a ieși dintr-o zonă de funcționare limitativă, încercă Spiritul să tragă o concluzie din toate aceste exemple-văicăreli ale Omuleților. De fapt, ea chiar este o zonă energetică de funcționare limitativă, ca și cum ar exista o cupolă de energie deasupra aceluia mod de viață, deasupra acelor timpuri sau aceluia loc. Și cumva te extragi de acolo, cumva vei ieși din zona aceea. Că e o zonă de sărăcie, că este o zonă de control din partea familiei, că este o zonă de umilință sau de „ce spun alții”, dar tu cumva dorești „să evadezi” din acea structură în care ai fost înghesuit și restricționat. Și, atunci, fiecare își va căuta o cale potrivită problemei sale, potrivită „cupolei sale de energie” care îl îngrădește; iar, în momentul în care va pleca din zona respectivă, respectivul se va simți mai liber.

Spuneam că este o libertate exterioară și este o libertate raportată la ceva anume, deci nu este o stare de libertate pur și simplu. Asta vreau să vă fac să înțelegeți: diferența între o stare de libertate fără obiect, fără cauză și această libertate legată de o cauză anume, o libertate-reacție-la-ceva-anume. Trebuie să mă simt liber pentru că nu am fost..., n-am avut..., n-am avut libertatea respectivă, am fost mereu controlat..., n-am avut bani, n-am avut vacanțe, acum „am libertatea” de a avea vacanțe și bani. N-am făcut ce am vrut..., ei bine, acum pot să fac asta și mă simt liber.

Bun, deci ne aflăm în zona omenească, vorbim despre niște forme de libertate cu obiect și, într-adevăr, omul trăiește o perioadă această senzația de libertate, da, mă descurc singur, da, sunt bun, da, am bani, fac ce vreau cu ei. După care ce se întâmplă? Răspundeți voi, cei care ați trecut prin viață, cei care exact așa ați funcționat..., ce se întâmplă apoi?

— Vine viața și te restricționează în alte părți.
— Vine viața și te restricționează în alte părți, asta este o variantă. Altă variantă?

— Sau nu mai ești satisfăcut.

— Exact, nu mai ești satisfăcut, deci ai trăit starea de libertate atunci când ai ieșit un pic de sub cupola respectivă, după care te trezești că nu mai ești satisfăcut, ceva lipsește. Ce lipsește?

— Senzația de libertate!

— Exact, asta lipsește, faptul că acea pseudo-libertate era condiționată de un obiect, de un timp, de un loc anume, de bani sau de o persoană..., nu era o stare intrinsecă, o stare interioară stabilă, a-cauzală. Pentru că, dacă ar fi fost invers, o stare de libertate interioară, atunci puteai să faci toate lucrurile astea; sau să nu le faci...

— Acea libertate interioară este independentă de obiect.

— Chiar dacă nu te descurcai tu singur și te ajuta cineva, tu îți păstrezi starea de libertate interioară...

— O libertate independentă de obiect: poți să te descurci singur, să câștigi bani, să te măriți sau să nu te măriți, să călătorești sau să nu călătorești: acea libertate este acolo, aceeași, dovediră Omuleții că înțeleseră. Teoretic.

— Exact, o libertate necondiționată de ceva anume; și, din starea respectivă de libertate, poți să faci diferite lucruri, poți să demarezi diferite acțiuni, inclusiv acțiunile foarte omenești. Și, atunci, ar fi de preferat ca starea de libertate să devină predominantă și să devină acel câmp care să infiltreze, care să impregneze acțiunile, gândurile, tot ceea ce va face fiecare. Înțelegeți diferența?

— Trebuie să simți asta, până nu simți măcar o dată...

— Până nu simți măcar o dată... Ideal ar fi să simți măcar o dată starea de libertate...

— Ca să ai la ce să te raportezi, găsiră Omuleții o nouă scuză pentru a nu fi liberi.

— Și unde poate fi simțită starea asta? Haideți să vedem, încercă să-i adune din nou Spiritul.

— În interiorul tău.

— Da, dar să vedem în ce situații.

— Când meditezi și te simți liber.

— Când meditezi, când asculți o mantră... Mai sunt fragmente de libertate dintr-aceasta, fără obiect, în natură..., dar sunt fragmente

mititele, pentru că imediat vine ceva care te deranjează, care nu-ți convine, care nu-ți place, bâzâie o muscă, e frig afară, e pământul prea tare, e cerul prea înnorat, ceva nu-ți place și, uite-așa, dispare starea de libertate. Dar în natură ea poate fi totuși descoperită...

— Dar o mai poți simți... cred că fiecare își amintește fragmente din viață... Îmi vine acum o idee care nu este asociată cu mine neapărat: de exemplu, dacă ești concediat sau pleci, hotărăști să pleci de la un job, uneori pleci pur și simplu... și, în secunda aceea, ai un fragment de stare de libertate: nu știi ce se va întâmpla, nu știi unde sau ce vei face; ești liber. Dar trece repede acel moment de libertate pentru că nu suntem învățați să-l conștientizăm și să-l păstrăm, descoperi Omulețul cel lucid.

— Este bună observația și o să vedem cu ce se leagă această idee a ta. Deci, în momentele de pierdere și uneori în momentele de catastrofă, te simți foarte liber. În momentele de catastrofă când ai pierdut tot: atunci chiar se devoalează acea libertate pură interioară...; numai că durează foarte puțin momentele acelea autentice, vine mintea și începe cu văicăreala, cu spaima...

— Că te-a părăsit, că ai pierdut..., ce mă fac...

— Dar există o secundă, o fracțiune de secundă de libertate. Și, atunci, pentru că tot ai spus asta, haideți să vedem de ce nu sunt oamenii liberi, să vedem unde se pierde libertatea, unde apare îngrădirea...

— Din cauza minții și a ego-ului, recită Omulețul cel sânguincios poezia deja știută.

— Din cauza minții și a ego-ului, dar haideți să dezvoltăm puțin mai mult.

— În condiționările mentale, ai fost învățat sau ai învățat de mic că trebuie să fii într-un anume fel sau să faci ceva într-un fel sau altul... Și sunt atât de puternice condiționările acestea, încât ele te îngrădesc în cele din urmă, explică Omulețul cel pragmatic.

— Te autolimitează.

— De exemplu, o femeie nu are copii și atât de tare vede la televizor că „asta este menirea unei femei, visul oricărei femei, să fie mamă”... Poate că, dacă n-ar exista condiționarea asta, respectiva femeie și-ar vedea de viață fără să facă o problemă sau chiar o dramă întreagă... Dar este atât de puternică condiționarea și atât de bine asimilată în

sistem, încât mintea îți va spune permanent că ai o problemă, că ești neputincios, că nu ești bun, mă rog...

— La fel se întâmplă cu mașina, cu măritatul sau nemăritatul, cu divorțul, „cum să fiu eu o femeie divorțată?” sau, mă rog, altele numeroase, revenirea Omuleții la ceea ce le plăcea lor cel mai mult, reluarea, iar și iar, a problemelor lor cotidiene, din care nu reușeau nicicum să iasă.

— Exact: normele sociale, gândurile, tiparele sociale devin foarte restrictive. Nu vorbim de normele sociale de bună conduită, ci vorbim despre concepte, vorbim de morală, vorbim de tiparele sociale care îngădesc uneori foarte tare și, exact cum spuneți voi, nici măcar nu-ți dai seama de unde ți se trage. Deci te trezești pe la patruzeci-cincizeci de ani disperat și nu înțelegi cum ai ajuns acolo: și, de fapt, sunt efectiv programele sociale foarte întipărite, foarte stabile și foarte rigide în capul tău: „așa e bine, așa trebuie, toată lumea face așa, toată lumea are copii, ce fel de femeie ești tu, care n-ai copii”. Când ți s-a imprimat programul respectiv în minte, chestiunea devine obsesivă apoi în toate celulele, devine preocuparea vieții tale: și iată cum te-ai îngădit și ți-ai pierdut libertatea. Condiționările sociale, condiționările din familie, toată educația din familie poate să ducă la un grad de restricționare și de pierdere de libertate foarte mare: „asta nu se cade să faci, nu poți să mănânci cu mâna”. Da, pornind de la chestiuni minore, „nu se face așa, ne trebuie trei feluri de furculițe ca să mâncăm civilizat” și iată cum tu nu te mai poți bucura de nicio mâncare dacă n-ai trei feluri de furculițe puse în partea stângă, „pentru că așa se face”. Deci toate tiparele astea de familie condiționează îngrozitor. Acesta este un tipar mic, dar vorbim aici și despre tiparele mari, „ne faci de rușine familia, ce fel de om ești tu, nu îți urmezi menirea ta din familie și ne faci de rușine”; și iată cum s-a blocat o viață întreagă. Deci deja vorbim despre o restricție de libertate majoră. Din restricțiile mai mici poate că scapi mai ușor, să spunem că, la un moment dat, descoperi că poți mânca și cu mâna, dacă nu ai toate furculițele disponibile... Dar există restricții de libertate majore, care îți blochează absolut toată viața. Pentru că așa a fost tiparul: „tu trebuie să faci meseria asta, nu să ne faci familia de râs, ce-o să spună lumea, menirea ta este să urmezi firul familiei și să conduci firma”; nu mai există nicio scăpare în stânga sau dreapta.

— Poate și-ar dori să cânte la vioară, dar dacă i-a zis taică-său că trebuie să fie director de firmă, gata cu muzica..

— Exact, nu contează meseria, nu contează variațiunile pe tema asta, deci pur și simplu familia te poate direcționa și te poate restricționa în același timp foarte, foarte mult. După care vin tiparele sociale, după care vin complexele tale personale de inferioritate, vinovățiile tale personale, ce spuneam mai înainte, „nu sunt suficient de bun ca să”... Acesta este un model extrem de frecvent, „trebuie să faci asta ca să fii bun”; și, pe de o parte, ți se trasează drumul în viață, iar pe de altă parte, tu, cel care nu corespunzi așteptărilor, vei deveni un complexat (acel „nu sunt destul de bun”), și tot timpul vei face tot felul de alte lucruri ca să devii suficient de bun și să demonstrezi mereu asta; și practic te-ai autolimitat, te-ai îngădit îngrozitor.

— Tu, de fapt, voiai să dansezi și să devii balerin, și când colo te faci constructor, pentru că așa a decis familia; apoi te mai și simți tot timpul vinovat, pentru că tu ai vrea, în continuare, să faci altceva, și, atunci, nu o să faci bine niciuna, nici alta, toată viața ta o să reprimi și o să devii un om nesatisfăcut; și bineînțeles că nu ai niciun fel de libertate, explică Omulețul cel lucid.

— Dar tu nici singur nu-ți dai voie să faci o grămadă de chestii, tu și singur te autocenzurezi.

— Exact, tiparele astea funcționează ca niște cercuri în care te autorestricționezi energetic. Tu știi, ți s-a spus „că nu e bine să faci nu știu ce” de câteva ori, apoi tu ai asimilat programul „nu-i bine să fac asta”..., apoi începi să te simți vinovat, „nu-i bine să fac asta, dar iată, mă tot gândesc, nu pot să scap de idee”..., și te autorestricționezi din ce în ce mai mult.

— Pleci de la tot felul de mărunțișuri, „nu-i bine să mănânci gogoși că te îngrași”, dar asta devine efectiv obsesia vieții tale, „să nu mănânc diverse pentru că mă îngraș”...

— Și pot să mai spun o sursă, o altă sursă de nefericire, care este frica.

— Dar, stai, încă n-am ajuns acolo, ajungem și la frică, reține ideea. Da, deci vorbim odată de programele astea repetitive, care, la un moment dat, capătă o independență proprie energetică: ți se sădește programul „trebuie să mănânc sănătos”, după care întreaga ta viață vei funcționa automat, programul acela devine autonom și efectiv te încolăcește și te restricționează în cercurile lui de energie, încât tu

nu o să mai ai niciun fel de libertate; ai vrea „să fii liber” și să mănânci o gogoasă o dată pe an, dar nu, cum să mănânci o gogoasă, vai de mine, ce catastrofă... Iarăși, exemplul este minuscule, dar asta se referă la o mulțime de lucruri, nu numai la mâncatul de gogoși. Dăm niște exemple mici, ca să vedeți cum lipsa de libertate și restricționarea încep de la niște gânduri-emoții-acțiuni foarte mici, până la a cuprinde întreaga viață. Poate să fie un circuit energetic mic, care să-ți restricționeze doar o zonă micuță de comportament sau de gândire, sau poate să fie un circuit mare, care să îți restricționeze toată viața.

— Trebuie să te măriți cu cineva anume și să faci copii și să duci numele familiei mai departe. Și asta nu numai în vechile familii, acolo era foarte evident, „tu trebuie să duci mai departe numele”, trebuie să faci un băiat, trebuie să te însori cu cutare pentru că este de familie bună ș.a.m.d. Vieți blocate din start.

— Dau un exemplu: managerul unei societăți foarte importante voia un urmaș pentru managementul companiei, cumva a obligat-o pe fiică să învețe și să-i calce pe urme, ea a condus compania timp de șapte, opt ani, după care a făcut cancer.

— De nefericire.

— Dar asta este ceva frecvent, tu vorbești acum de ceva spectaculos, un director de companie, dar așa se întâmplă și cu țăranul, „trebuie să-mi urmezi exemplul, trebuie să faci ce fac eu, asta vei face și tu, asta-i familia noastră, de generații noi cosim aici în felul acesta”.

— Sau căsătoriile aranjate.

— Da, deci toate acestea sunt niște restricționări din start, unele de-a dreptul dramatice... Și un om care într-adevăr își reprimă toată viața, desigur că se va îmbolnăvi: toate acele negativități se vor „canta” în celule...

— Și asta se întâmplă complet subconștient.

— Toată povestea asta este subconștientă, omul se trezește bolnav și habar nu are de ce și cum a ajuns acolo. Deci astea sunt restricționări majore educaționale și sociale.

— Și mai sunt restricționările religioase.

— Da, exact.

— Eu am crescut într-o zonă foarte religioasă și cu tradiții și vreau să spun că acum, de când am devenit un pic mai conștientă, chiar realizez cât de mult și de adânc sunt implementate... Și chiar conștientă

fiind, iată că nu pot trece peste ele. Dacă știu că-i sărbătoare, nu pot să fac nimic în ziua respectivă.

— Toate îngrădirile religioase au o paletă foarte largă, acum nu le luăm noi la rând chiar pe toate, doar dăm exemple. Toate acestea au variante multiple, în plus sunt foarte nocive. De ce?

— Pentru că-ți creează foarte mari vinovații.

— Din cauza învinovățirii, sigur că da. Și la restricțiile sociale sau familiale există un grad de învinovățire, dar la cele religioase învinovățirea este maximă, pentru că și potențiala pedeapsă este maximă. În familie te mai cerți, dar mama și tata te iartă, de obicei. Dar, dacă ai încălcat o dogmă bisericească, te duci direct în iad: iată cum învinovățirea devine maximă. La fel și reprimarea, va fi tot maximă. Și aici la fel: plecând de la lucruri mici, trebuie să-mi pun batic pe cap în biserică, mergând până la întreaga viață, cu tot ce îmi este permis sau nu îmi este permis. Nu vorbim, desigur, acum despre indecență, sfidare a bunului simț, anarhie.

— Pe unele uși la biserici chiar scrie un cod al „femeii acceptate”: să nu fie rujată, să nu poarte pantaloni, să poarte ceva pe cap, deja scrie de la intrare că n-am voie, că nu corespund.

— Da, dar una este să fii îmbrăcat decent și alta este să fii în minijupă și cu decolteu.

— Ei au dreptate în felul lor, dar, la fel, depinde unde este zona de mijloc.

— Iar aici ajungem la libertatea mea care se termină când începe libertatea celuilalt, asta ține de cei șapte ani de acasă.

— Exact, dar asta este o altă discuție, cât de mult te poți tu întinde cu libertatea ta. Și exact de asta au apărut restricțiile, pentru că nu toată lumea are simțul măsurii... Dacă toată lumea ar fi „liberă” de orice îngrădire, desigur că ar fi un mare balamuc: exact din motivele de ne-educație, de lipsă de bun-simț, la care se va adăuga acum acel „așa vreau eu”, „mie mi se cuvine”, „nu-mi pasă de...”. Dar nu asta dezbatem noi acum, ci îngrădirile pe care le aduc, conștient sau subconștient, programele sociale mentale.

— Mai există un mod de a te autorestricționa, vorbesc din experiența mea: sunt exemplele negative pe care le vezi în copilărie, în familie, și pe care vei vrea să nu le repeți, „să nu ajungi ca ei”.

— ...Și, atunci, din nou, fie te porți ca un rebel, ca să-ți dovedești și celorlalți că „tu ești altfel”, fie găsești o altă cale, care aparent

îți va da senzația de libertate... Și târziu te trezești că de fapt ți-ai îngrădit toată viața, în veșnica încercare „de a nu fi ca ei”. Dacă ai un părinte alcoolic sau bolnav psihic, toată viața te vei teme să nu devii alcoolic sau bolnav psihic. Dar temerea asta devine obsesivă, o veșnică preocupare, o veșnică frică și autosupraveghere; și o mare limitare.

— Sau cu sărăcia: trăiești asta... sau auzi de la mama „tu să nu fi sărac, uite ce greu trăim noi”, și iată cum ți se calează întreaga viața numai ca să nu fie așa...

— Și toată viața ta va intra pe făgașul făcutului de bani, ceea ce devine o restricție cumplită... Dar ca să anticipăm, libertatea n-are nimic de a face cu averea, libertatea n-are nimic de a face cu banii, sunt oameni extrem de sărmani care sunt liberi în interiorul lor... Dar acea obsesie provenită din copilărie, faptul „că n-am avut bani și acum trebuie să devin bogat și să-mi fac tot felul de pofte” poate să devină un surogat de fericire: „banii îmi permit să...”. Iar asta devine apoi o autojustificare, „fac bani ca să..., fac bani ca să fiu liber, dacă am trei mașini sunt mai liber decât dacă am numai o singură mașină.”

— Și între timp devii din ce în ce mai îngrădit... de frica recăderii în sărăcie, de frica pierderii a ceea ce ai acumulat, „munca ta de o viață”.

— Deci sunt tot felul de restricționări mari și urâte... Apoi, cum spunei voi, te trezești la un patruzeci, cincizeci de ani și te uiți în urmă și: „Doamne, iartă-mă, ce am făcut, ce viață am dus, ce-a mai fost și asta...”. Pentru că toată viața ta a fost efectiv ca un tunel prin care ai mărșăluit, n-ai văzut nimic în stânga sau în dreapta, și asta pentru că ai fost restricționat de către respectivele programe, dorințe, complexe, iluzii. Și, ce spuneam mai înainte, există un impuls, un mecanism de demarare, sărăcia, ambiția, comparația, „să devin la fel de important ca tata sau ca vecinul...”, sau „să nu fiu ca mama, o nefericită”...; apoi, însă, programul respectiv devine autonom. Deci asta este foarte important, faptul că acesta devine un program energetic autonom, care are șanse să funcționeze toată viața; și te restricționează, reducându-ți „parcursul” la acel tunel... Poate că tu vrei sau încerci să scapi din strânsoarea lui, dar vine programul și te readuce: „nu, nu, nu, n-ai voie, treci și muncește, fă bani, mărită-te...”. Iar, energetic, acel program efectiv te învăluie, precum o spirală sau un solenoid energetic... și îți „decupează” din Univers drumul tău... Iar dacă vei vrea carecumva să ieși din „tunelul” respectiv, programul se autosesizează și te restricționează iarăși, „treci înapoi să faci bani, ai

atâtea de făcut, nu e timp acum pentru altceva; poate peste cinci ani, dar vedem atunci”.

Alt program frecvent, „trebuie să fac totul foarte bine”, perfecționismul. Și acesta poate fi, la început, tot un program impus din familie sau școală, sau un program „de copiere” („așa am văzut în jur și am admirat mult asta, vreau să devin și eu așa, o ființă perfectă”) sau un „program de revoltă” („am trăit în copilărie în dezordine și murdărie și nu vreau să devin așa și eu”)... Dar apoi va deveni un program autonom, extrem de puternic. Uneori va fi de-a dreptul cumplit, va crea o îngrădire dintre cele mai rigide, totul trebuie să fie perfect...: începând de la curățenie și până la meserie, până la orice, totul trebuie făcut absolut perfect. Dacă trebuie să mănânci, va fi mâncarea cea mai sănătoasă, preparată în cel mai bun mod; trebuie să fie aliniați ciucurii de la covor, nici nu se discută de vreun fir de praf prin casă, totul trebuie să fie perfect în viața ta. La fel imaginea socială, ca să nu mai vorbim de obsesia pentru sănătate sau pentru educația copiilor: care, și ei, trebuie să devină perfecți. Și iată cum programul tău s-a transmis deja „generațiilor viitoare”, trasându-le și lor, din start, viața.

— Sau o vorbă stupidă aruncată de un profesor răutăcios și inconștient. Am pățit-o cu toții, când ești în creștere, să-ți arunce un „n-o să fii niciodată în stare de nimic”, și ți-a retezat tot entuziasmul, vei deveni un timorat, un îngrădit și te trezești la patruzeci de ani nefericit, neînțelegând de ce... Pentru că, de fapt, tu nu ți-ai trăit viața deloc. Pentru că te străduiești veșnic, de treizeci de ani încoace, zi și noapte, să faci totul perfect.

— Desigur, sunt o mulțime de astfel de modele de viață, din păcate extrem de frecvente, în toate familiile... Și, încă ceva, ele nu sunt unice: fiecare individ are mai multe programe, câte trei, patru, cinci, douăzeci și cinci... În plus, ele sunt intricate, potențându-se, justificându-se, susținându-se. Sunt modele comportamentale, sociale, educaționale, care restricționează; și sunt, din păcate, o mulțime..., o mulțime.

— Asta ca să se vadă oamenii, să înțeleagă faptul că ei nu sunt liberi.

— Să vadă faptul că nu sunt liberi: ți s-a spus odată, de către un băiat răutăcios, „nu ești frumoasă”. Iar apoi trebuie să te aranjezi toată viața ca să fii frumoasă.

— Dar trebuie să-ți acorzi libertatea de a nu fi frumoasă, trebuie să-ți asumi asta.

— Da, dar înțelegeți asta târziu, dacă o s-o înțelegeți vreodată. Dacă nu, vei rămâne obsedată de urâtenie și toată viața ta vei face orice ca să fii frumoasă, nu se mai oprire Omuleții.

— Pe de altă parte, dacă tu ești liber în interiorul tău, poți să faci asta sau nu.

— Exact, *dar le vei face ne-nevrotic*, găsi Spiritul o breșă printre comentariile lor, de altfel, utile. Poți să faci lucruri bune și frumoase, poți să faci o excursie, poți să călătorești, poți să-ți cumperi o haină frumoasă; dar le vei face ne-nevrotic, ne-obsesiv, nedorind să demonstrezi ceva, să te valorizezi, să-ți ridici moralul și nici măcar nedorind să ieși dintr-un tipar; pentru că și asta este tot o nevroză, tot a demonstrării poziției tale din afara turmei. Deci toate astea țin de nevroză, tot ce am discutat până acum. Dacă starea ta interioară este de libertate, spuneam că poți să faci orice plecând din acea stare de libertate: poți să călătorești, dar călătorești altfel, nu ca să fugi de ceva, nu ca să te lauzi în fața colegilor sau în fața ta, cu o vacanță exotică, nu ca să „te simți liber”. Călătoresc pentru că așa s-a nimerit, dar mă simt liber oricum, mănânc prăjitura asta pentru că așa s-a nimerit acum, dar mă simt liber și fără ea, nu am nicio relație de condiționare, nici cu prăjitura, nici cu călătoria, nici cu nimic.

Bun, haideți să vedem o altă cauză de „amputare” de libertate...

— Când ții cont mereu de păreriile celorlalți...

— Asta se înscrie tot în acea „secțiune” social-morală discutată mai înainte..., dar, da, este iarăși o cauză extrem de frecventă și de importantă. Dar ține tot de partea social-morală, le-am împărțit cumva, să spunem că asta ține tot de educație, societate, norme, religie. Este un program aproape al tuturor, îngrozitor de frecvent și de restrictiv, „ce zic ceilalți”... Și chiar dacă nu-l formulezi ca atare, el este adânc înrădăcinat în subconștientul tău.

Cum bâjbâie ei între aceleași veșnice probleme, se întristă Spiritul..., ca într-un adevărat labirint..., și nu văd nicicum ieșirea, chiar dacă îi duci de mână până în dreptul ușii...

— Cred că vine din condiționările din copilărie, reluară Omuleții leit-motivul psihologic.

— Exact, „ce spune cutare, ce părere are despre mine celălalt”, și-ai rămas acolo, prins pe viață în păreriile celorlalți... Programul va

fi mai apoi alimentat mereu prin criticile din jur..., criticile din viața fiecăruia alimentează circuitul acesta, care devine autonom și te va ține prins, captiv, mereu.

— Și ajungi să-ți faci viața... în funcție de ceilalți, de părerile celorlalți!

— Nici nu mai contează ce ai fi vrut tu, ce ți-ar fi plăcut ție sincer să faci..., se lamentară ei în continuare

— Exact. În plus, vei începe de acum și să ceri păreri, „cum să fac cutare, dar cum să fac ailaltă”, deci tot timpul va trebui să te raportezi la ceilalți, tot timpul vei avea niște jaloane între care să te miști, exact din cauza asta: pentru că limita ta de mișcare este un celălalt, și, atunci, eu nu pot să îndrăznesc să merg ceva mai încolo de părerea lui, trebuie să văd care este acea părere, ea mă va direcționa... Și asta se perpetuează și în familie: a controla și a condiționa mereu prin părerea celorlalți.

— Asta din experiența mea: s-ar putea să nu ai condiționări când ești copil, dar să ți se fi întâmplat mai târziu, de-a lungul întregii vieți. Ca să ne înțelegem, că ești tânăr, copil sau adult, te-ai lovit la mână, s-a rupt un picior, te-ai înecat cu pere și, din momentul acela, ți-ai fixat tu o regulă, „nu mai mănânc de acum încolo pere pentru că îmi fac rău”, stabili Omulețul cel lucid.

— Și mai alimentează și cei din jur: „ai văzut ce-ai pățit dacă ai mâncat pere?”.

— Iar, la un moment dat, te trezești puțin și te vezi, ajungi ca adult să spui „dar eu în copilărie nu eram așa, oare cum de m-am schimbat, cum de am ajuns așa fricos, așa obsedat...”. Foarte multe programe dintr-astea acumulezi, „nu mai fac cutare lucru pentru că mi s-a întâmplat atunci...” și nu mai ai curaj să experimentezi, să trăiești, până la urmă; „nu mă mai întâlnesc cu bărbați blonzi, că poartă ghinion”.

— Dar pornind de la lucruri simple, „nu mai mănânc cutare pentru că mă doare burta”, te-a durut odată burta, dar asta nu înseamnă că te va dura burta de fiecare dată. „Și voi căuta de acum doar alimente fără gluten”, dar de fapt glutenul nu avea nicio legătură cu durerea aceea de burtă...

— Și începi să te autolimitezi din ce în ce mai mult, nu mai mănânci nici pere și nici gluten; și astea se suprapun peste programele sociale, se încâlcesc unele într-altele..., de te sugrumă.

— Deci generalizezi, extinzi, extrapolezi la evenimente sau elemente asemănătoare. „Toți bărbații sunt...”. *Generalizarea este o altă formă de a te limita*, îi readuse Spiritul la firul discuției. Dacă odată am pățit ceva „neplăcut”, nu înseamnă că toți blonzii mă vor dezamăgi sau că toate prăjiturile cu brânză îmi vor strica burta. Asta este capcana generalizărilor, care fac din țânțar armăsar, dintr-o nimica toată, toată viața ta va ajunge să fie controlată de către acele evenimente. Și asta este valabil pentru toate generalizările: „a, știu eu cum funcționează asta”, „știu eu, așa sunt toți, așa fac toți bărbații”. Și, de fiecare dată, ai exclus din viața ta categorii întregi de persoane, categorii întregi de alimente, categorii întregi de evenimente, de experiențe, de culturi.

— Și ajungi la un moment dat să umbli în propria ta viață pe vârfuri, nu mai faci aia, nu mai faci ailaltă, și toate se cumulează la un moment dat..., pentru că, pe măsură ce trece timpul, toate astea se adună, pentru că vin tot mereu, și mai multe programe, din toate părțile, concluzionează Omulețul cel sincer.

— Haideți să vedem acum, altă cauză: o „*libertate legată*”, *atașamentele*. Atașamentele constituie un grup mare de elemente care te privează de libertate; apoi fricile, un alt grup mare. Te atașezi de un obiect, te atașezi de o persoană sau de un loc, dezvolti o legătură (uneori aproape patologică) cu cineva sau cu ceva și nu mai pleci niciodată din relația respectivă sau din locul respectiv. Iată o situație „banală”, trăiești cu cineva patruzeci, cincizeci de ani doar pentru că nu ai curajul să te desparți de persoana respectivă.

— Sau fumezi, care este un mare atașament. Te privează de libertate, dar e foarte perfid, pentru că îți dă tocmai senzația că ești liber. Un astfel de atașament, precum fumatul, băutul sau mai știu eu ce altceva similar, în realitate, te restricționează drastic.

— Și tot felul de alte atașamente: față de un serviciu, nu pleci nici în ruptul capului din serviciul respectiv, te identifiți cu el, nu mai știi altceva decât serviciul, el reprezintă totul pentru tine. Și amintiserăm noi un posibil moment de libertate: atunci când pierzi, de exemplu, acel serviciu... Poate înțelegeți acum, momentul acela va fi simțit ca o eliberare tocmai pentru că s-a rupt atașamentul respectiv.

Atașamentul este cel care te ține înlănțuit. Și asta este valabil pentru toate aceste legături de tip atașament sau dependență: te-a părăsit iubitul sau iubita, vor fi acolo câteva secunde de libertate, generate

exact de desprinderea atașamentului respectiv... Dar, de obicei, tu nu le acorzi prea multă importanță, pentru că imediat vei vrea să recreezi atașamentul, cu serviciul, cu persoana aceea sau cu altă persoană, „da, m-a părăsit, dar îmi caut rapid pe altcineva”. Pentru că tu cauți, de fapt, atașamentele care „te ancorează”, care îți oferă o pseudo-stabilitate, care „te definesc”; și, astfel, ratezi zona de libertate care tocmai ți-a fost oferită de clipa respectivă. Atașamentele față de orice sunt mari restricții față de libertate. Mai dați exemple de atașamente...

— Față de o casă.

— Față de o casă, față de o țară, față de religie, față de orice... Avem atașamentele grosiere, „materiale”, apoi atașamentele față de persoane..., apoi atașamentele „mai subtile”, față de idei, față de concepte, față de un mod de gândire sau de viață. Atașamentele față de concepte: nu vrei să-ți schimbi mintea pentru că așa știi tu că-i bine, ai tu ideile tale, „normalul” tău, „corectul” tău, de care te atașezi și pe care nu-l schimbi în vecii vecilor; și bineînțeles că te restricționează ideile tale fixe, părerile tale, judecățile tale de valoare..., toate judecățile de valoare sunt niște mari restricții.

— Dar asta pentru că ție ți se pare, în ne-vederea ta, că doar „așa este bine”, numai cum știi tu... Când, de fapt, poate „să fie bine” într-o infinitate de moduri.

— Sigur că da, bineînțeles, acel „cum știi tu” este infinitezimal față de variantele Universului, astfel încât orice judecată de valoare, cu cât este mai repetitivă și cu este mai statuată și mai fermă, cu atât te va opri mai mult de la orice altă nouă experiență posibilă, de la orice altă nouă încercare.

Urmează, însă, atașamentul cel mare, cel față de propria imagine. Din nou, este o îngrădire majoră, „așa sunt eu”, acel „așa sunt eu”, „așa știu eu”, „păreră mea, dreptatea mea”. *Deci atașamentul față de propria imagine te limitează îngrozitor, este, de fapt, propria ta închisoare, fără prea mare putință de a ieși de acolo: pentru că, atâta timp cât te-ai identificat tu cu tine, cu părerile tale, cu tot ce știi tu, cu tot ce faci tu..., te atașezi de ele, apoi te identifici cu ele și iată zidurile închisorii tale; din acele „cărămizi” ți-ai construit închisoarea egotică.*

— Inconștient asta se va opune mereu schimbării, pentru că, dacă tu crezi „că ești așa”, acest „știut” și acest „sunt așa” nu te vor lăsa să te schimbi.

— Atașamentul cel mai mare este față de tine, față de tine ca orice... Și asta îți îngrădește foarte mult libertatea, pentru că deja „tu ești” într-un anume fel, ceea ce blochează o schimbare potențială, punctă Omulețul cel disperat să evolueze.

— Haideți să o luăm pe rând. Atașamentul, în ce fel îți îngrădește libertatea? Atașamentele față de corp te vor face să te ferești mereu: e frig afară, „nu fac sportul acesta pentru că...”, „nu mănânc asta pentru că...”. Ratez o mulțime de experiențe doar din grija exagerată pentru „corpul meu”. „Nu pot să beau apă decât îmbuteliată”, iată cum ratez apa de izvor... Tot felul de lucruri restrictive. Repet, nu vorbim acum despre excesele de tot felul, despre lipsa de igienă, despre posibilele accidente reale etc., ci doar dorim să demonstrăm cum funcționează mintea și cum dispare libertatea.

— Iar dacă ți-e frică că acea mâncare îți va face rău, chiar așa se va întâmpla.

— Asta este partea a doua, rolul fricii: pentru că acea minte, de fapt, va „comanda răul” făcut în corp. Ceea ce va consolida apoi exact frica și evitarea.

Există tot felul de atașamente față de corp, care tot timpul te feresc, te limitează și nu te lasă să trăiești experiențe posibile: experiența unui gust, experiența unui mers la munte. Apoi sunt atașamentele față de propria minte, acele „așa știu eu”, părerile mele, judecățile mele, „am eu dreptate, știu eu cum stau lucrurile”. Din cauza lor tu nu mai primești nimic, nu mai experimentezi nimic, pentru că „știi tu deja”. Judecățile te îngrădesc la a nu te deschide și la a selecta mereu: tot timpul selectezi câte ceva prin filtrul judecăților tale și, astfel, îți micșorezi foarte mult zona de posibilități. „Aleg asta pentru că știu eu că asta mi se potrivește”, iată cum am ratat celelalte mii de variante de care habar nu am... și pe care le refuz din start.

— „Mie îmi place asta”, și, mai modern, „rezonez cu asta”...

— În momentul în care te autolimitezi în felul acesta, nici chiar fizic nu vei auzi și nu vei mai vedea altceva; și nici măcar nu-ți dai seama că nu auzi și nu vezi! Mergi absolut automat pe „calea ta” pre-formată, săpată de către mintea ta. Mintea ta știe doar ce vrea ea și totul devine un mare zid de nepătruns pentru orice fel de informație din afară, posibilitate de schimbare. Pentru orice „altceva”.

— Și totul este inconștient, nu-ți dai seama de nimic.

— N-auzi fizic!

— Da, exact, n-auzi fizic.

— Și, atunci, toată lumea o să întrebe: ce e de făcut?

— Ajungem și acolo, ajungem și la ce e de făcut.

Bun, au fost câteva exemple de atașamente; spuneam că atașamentul suprem este față de propriul ego, deci față de ceea ce reprezintă tu în ansamblul tău, este atașamentul cel mai mare și cel mai greu de depășit. Ca să anticipăm ce ar trebui să faci, iată: *trebuie să afli-înțelegi-simți ce este acela ego, după care să faci alte foarte multe lucruri ca să ieși din capcana lui (exerciții, curățări, practică comportamentală etc.). Pentru că, sărind etapele sau folosind învățăturile spirituale, în momentul în care dizolvi ego-ul scapi de toată capcana și de toată restricționarea pe care ți-o aduce el. Iată, deci, soluția ultimă pentru ieșirea din ignoranță, dar și pentru recăștigarea libertății; sau, mai bine, câștigarea libertății.* Pentru că, în momentul în care dizolvi toate aceste atașamente, identificări etc., ai scăpat dintr-o dată de toată cauza suferinței și a ne-libertății.

Deci ai două variante: prima ar fi să iei fiecare atașament sau fiecare program în parte, să-l analizezi, să-l descâlcești și poate că vreodată ai să scapi de el. Asta ar fi o cale psihoterapeutică, să spunem. Atâta doar că atașamentele sunt multe și nu există nicio garanție că ele vor dispărea complet. Și mai există varianta „spirituală”, în care, efectiv, dizolvând ego-ul, vei reuși să „te eliberezi” de programe, identificări, atașamente etc. *Pentru că l-ai îndepărtat pe cel care se atașează, pe cel care se identifică, pe „cel care”.*

Vorbeam și despre frici... Cum te restricționează fricile, cum te privează ele de libertate?

— Pur și simplu nu mai acționezi, fricile te paralizează.

— Deci fricile sunt ca niște obstacole „marginale”, adică ele creează un drum jalonat, îngrădit, mărginit; astfel încât nu voi ieși din zona mea de confort — pentru că mi-e frică...: să nu mă bârfească „lumea”, să nu mă îmbolnăvesc, să nu îmi pierd serviciul, să nu pățesc nu știu ce...

— Să nu devin bețiv ca tata.

— Să nu devin bețiv ca tata și tot așa mai departe, deci fricile sunt exact cele care te tot blochează atunci când ai dori să ieși de pe acel drum. Astfel, ele te redirecționează: spre calea ta, din ce în ce mai îngustă și din ce în ce mai strâmtă, spre canalul tău, spre tunelul tău.

— Cred că, dintre toate emoțiile, cel mai mult te restricționează fricile.

— *Toate sunt întrepătrunse*, acum doar le-am enumerat în scop didactic. Nu putem vorbi despre toate lucrurile în același timp, le luăm și noi pe rând... De exemplu, frica de a nu fi pe placul societății intră și în prima categorie, aceea a programelor sociale. Programul social se asociază cu frica de a nu fi bun pentru societate, frica de a fi respins, „ce va zice lumea”, acesta este programul, dar care conține, dedesubt, frica de a fi respins de acea „lume”...; programele și emoțiile se asociază, ele nu sunt separate. Dar frica este un alt punct de abordare pentru că omul simte frica mai bine decât conștientizarea unui program mental, este mai palpabilă frica. Poate că vei putea simți mai ușor lipsa de libertate pe calea fricii.

— E ca cealaltă față a atașamentului.

— Este, de fapt, cealaltă față a atașamentului și a identificării: mă identific cu ceva și apoi mi-e frică să nu pierd acel ceva; dar frica este mai ușor de simțit, toată lumea o știe, chiar dacă nu poate pune concret degetul pe ea... Dar măcar o simți ca pe „ceva în burtă”, „nod în gât” etc., este ceva perceptibil mai ușor față de o afirmație abstractă de genul „acum rulez programul mental de identificare cu...”.

— Sau frica de boală.

— Frica față de boală este legată de atașamentele față de corp, exact ce spuneam, toate acestea sunt întrepătrunse. Și, invers, limitarea prin frică: să nu mănânc aia, să nu fac ailaltă. Dar, repet, frica este mai ușor de simțit și poate fi un element care te atenționează mai bine decât celelalte: uite aici o zonă de pierdere de libertate.

— Da, este foarte frumos ce ai spus tu, că este mai ușor de simțit..., dar noi o interpretăm ca o restricție și mai mare. În momentul în care ți-e frică, te restricționezi și mai mult, în loc să recunoști elementul de restricționare și să zici hopa, trec peste..., recunosc Omulețul cel lucid.

— Exact, deci primul pas este de a înțelege câte ceva din toată vorbăria asta. Pasul numărul doi care ar fi? De a conștientiza-simți concret. Noi am dat doar câteva exemple, sunt o mulțime de variante, de variațiuni și de intensități; dar cuvântul cheie este *să le conștientizezi*. Înțelegi puțină teorie, iei câte ceva din ce am vorbit noi acum, dar apoi exersezi singur: „uite acum mi-e frică, ia să văd, de ce mi-e frică, ia să văd, de unde vine frica asta, ia să văd cam cât mă limitează,

cum mă limitează, ia să văd, nu cumva repet, din cauza fricii, aceeași greșeală, aceeași stereotipie, același program? Pot să ies din frica asta? Haide să văd ce se află dincolo de frică, dacă reușesc să ies din ea...”.

Conștientizarea este primul pas care mă va ajuta să fac ceva în situația respectivă. După care voi putea lucra cu emoția, pot lucra cu frica în felul acesta, al observării, apoi pot lucra energetic, pot lucra cu chakrele, pot lucra cu remedii Bach, urmează alte variante de „ajutor terapeutic”, să le spunem. Dar primul pas este conștientizarea: să-ți vezi limitarea, să afli apoi ce anume te limitează, în ce mod, să afli între ce „jaloane” anume te miști, care sunt limitele zonei tale de confort, „parapeții” drumului tău, care sunt restricțiile tale de libertate. Și, dacă vă luați viața la observat, le veți vedea pe acolo, unele sunt foarte evidente, altele nu, unele sunt subtile și nu-ți dai seama de ele... decât eventual după foarte multă vreme; iar altele sunt foarte evidente, dar nu poți scăpa de ele, nu poți să ieși dintre acele jaloane tocmai pentru că programul mental și rulajul său sunt foarte bine întipărite în tine.

Deci asta este povestea fricilor. Apoi frica supremă, care le cuprinde pe toate celelalte, și anume frica de moarte; din cauza fricii de moarte, îți strici toată viața. Din cauza fricii de moarte ți-ai pierdut libertatea întregii vieți: pentru că tu nu trăiești nimic, nu experimentezi, mereu te îngreșezi, mereu te protejezi.

Care credeți că este frica cea mai subtilă din povestea asta a libertății?

— Frica de libertate, se grăbi Omulețul cel lucid.

— Frica de libertate, exact, frica de libertate; dar de unde o astfel de frică paradoxală?

— Nu știi ce să faci cu libertatea.

— Odată pentru că nu știi ce să faci cu ea, pentru că nu te-a învățat nimeni să fii liber.

— Cumva te sperie.

— Poate ați experimentat-o vreodată, atunci când ați spus: „gata îmi iau liber două săptămâni, nu mai pot așa”... Și chiar faci asta, dar te bucuri doar două-trei zile, apoi nu știi ce să mai faci, te joci la calculator, stai la televizor, în esență îți pierzi viața.

— Exact, pentru că nu ai fost învățat să fii liber. De când te naști și până când mori, tu nu ești liber: ai doar niște frânturi de libertate milimetrice, care și acestea, multe din ele, sunt păcăleli, sunt doar

surogate de libertate. Deci, de fapt, nu prea ești liber deloc; și, atunci când ai avea o șansă să fii liber, măcar vis-à-vis de un serviciu sau o relație, devii descumpănit: „și acum ce să fac?”.

Spuneam noi și altă dată, tot timpul omul face câte ceva; ori libertatea – tocmai explicasem și asta este o stare, nu este ceva „care se face”! *Libertatea este o stare. Și, atunci, ca să fii liber, trebuie să fii, nu să faci sau să nu faci ceva anume.* Nu are nicio legătură libertatea ca stare cu a face sau a nu face; și, atunci, când ai o șansă de a fi liber, nu vei ști „ce să faci”, pentru că nu te-a învățat nimeni că nu trebuie mereu să faci câte ceva, ci să fii. Nu te-a învățat nimeni asta, *să fii; să fii liber.*

Asta ar fi o cauză a fricii de libertate... Acum o altă cauză mai subtilă: faptul că, devenind liber, îți pierzi exact acele „repere” care mărgineau drumul tău, pentru că, de fapt, toate jaloanele acelea te-au ținut pe drumul-viața ta. Viața ta este îndrumată-construită de către aceste jaloane, „nu fac asta, fac asta, așa e bine, așa nu e bine”. Deci toată viața ta este construită-ghidată-restricționată de jaloane, de „parapeți”, iar în momentul în care jaloanele astea ar dispărea printr-un miracol, n-ai mai avea niciun fel de reper de funcționare...

— Ești pierdut în spațiu, nu te mai poți raporta la nimic.

— Asta este drama celor care ies la pensie, de exemplu.

— Da, dar nu numai drama celor care ies la pensie, este exemplul cel mai banal.

— Și al celor care divorțează, părinții cărora le pleacă copii de acasă...

— Da, te trezești că nu mai știi ce să faci, nu mai ai obiectul de referință. Și ce vei face tu repede? Îți cauți altceva, un serviciu, vei fi administrator de bloc, doar ca să faci ceva. Sau începi să crești pisici dacă nu mai crești copii; deci vei face imediat altceva, dar rulând același program: să fac. Iarăși faci.

— Pentru că ego-ul se simte devalorizat și inutil dacă nu „face ceva”.

— Te simți devalorizat, inutil... și mult mai mult: în momentul în care ți se duc reperele astea, nu te mai simți, nu mai ești. Pentru că atât de mult te-ai raportat la ele, până când te-ai identificat cu jaloanele: cu serviciul, cu mama, cu cel care este util familiei sau societății, cu cel care câștigă bani, cu cel care călătorește etc.

— Și, atunci, trebuie mereu „să te simți ceva”.

— Trebuie „să te simți ceva”; și dacă nu ai sau pierzi asta, începi să inventezi diverse surogate de a face ceva: ca să te simți „ceva”, ca să fii „ceva”.

— Da, uite ce frumos am înțeles eu: ai repetat mereu, de la începutul serii, *faptul că libertatea nu este să faci ceva, nu are legătură cu ce faci.*

— Nu are legătură cu ceva concret, asta am vrut să subliniem de la început și acesta rămâne și finalul poveștii noastre: poți să faci sau să nu faci nimic și să fii liber.

Libertatea, spre exemplu, din starea de meditație sau de contemplație... Nu faci nimic, acolo *doar ești* și acestea sunt momentele cele mai prețioase de libertate...; de fapt, sunt singurele care se apropie de acea stare autentică de libertate fără obiect...

— Doar că pentru minte este foarte greu de priceput lucrul acesta.

— Dar haideți să revenim la frica de libertate: am vorbit despre dispariția jaloanelor, nu mai ai la ce să te raportezi, te simți în aer, neputincios complet.

Altă cauză a fricii de libertate este *responsabilizarea*. Pentru că, în momentul în care ești liber, va trebui să iei niște decizii de care să fii răspunzător, deci cu cât ești mai liber, cu atât va trebui să iei mai multe decizii... Cu cât ai mai multe jaloane și repere prestabilite, cu atât nu vei lua decizii, pentru că le-a luat deja societatea, în locul tău, le-au luat părinții, le-au luat statisticile, le-au luat șefii, le-au luat alții în locul tău, religia, legea..., tu doar te lași „îndrumat” de respectivele jaloane, te duci pe drumul tău și ești mereu direcționat, tu n-ai nicio problemă, nicio răspundere. Te conduc foarte bine pe calea ta jaloanele. „Parapeții” societății, educației, moralei, religiei sunt foarte eficienți din punctul lor de vedere al „tunelizării” vieții tale.

— Devenind liber, îți asumi de fapt un mare risc, te arunci în necunoscut. Cumva riști și va trebui să-ți asumi responsabilitatea a ceea ce faci.

— Da, trebuie să-ți asumi responsabilitatea a orice. Dar doar în mintea ta „riști”, doar mintea percepe libertatea ca pe un risc: tocmai pentru că nu mai are elementele de referință și de stabilitate știute, deci aparent „te duci în necunoscut”. Și, iată, frica de libertate care devine o foarte mare piedică: nici măcar nu ai curajul să-ți asumi libertatea asta.

— Nu știi ce să faci cu tine, la ce o să folosești libertatea pe lumea asta... Și, de fapt, ai putea să înțelegi că nu trebuie să o folosești la nimic.

— Da, și nici nu trebuie să o folosești la nimic, este doar o stare interioară... Ar trebui să fie starea ta naturală și, trăind în ea, din ea să faci anumite lucruri.

— Dar noi trăim mereu într-o stare egotică și suntem învățați atât de profund „că trebuie să folosim la ceva, să fim utili la ceva”... încât dacă ești util venind dintr-o altă stare, din starea de libertate, nu dintr-o stare isterică, este greu să înțelegi. Mereu să fii util este nevroza ego-ului... Probabil că ai fi mult mai util Universului doar fiind centrat și liniștit și meditativ, mereu..., gândi cu voce tare Omulețul cel disperat să evolueze.

— Haideți să vedem acum cum se păcălesc oamenii că sunt liberi... sau nu neapărat cum se păcălesc, ce fac ei ca să fie liberi, ce mai inventează? Dacă e să ne închipuim starea de ne-libertate ca pe o cupolă de energie, te simți restricționat acolo și vrei totuși să ieși puțin din zona asta... Ei, cum poți ieși de aici?

— Diferit, depinde.

— Să vedem, să dăm exemple: printr-un hobby, de exemplu, îți faci un hobby, vrei să împletești ciorapi și ai senzația că faci un pic ce vrei tu, orice fel de hobby, grădinărie, pictură, aparent este o zonă unde te simți mai bine, nu mai ești atât de controlat... Hobby înseamnă ceva făcut de plăcere și, atunci, ieși din zona de control și de restricții majore din viața ta printr-un mic culoar spre hobby-ul tău, o oră, două, trei, pe zi sau pe lună.

— Și nu este bine?

— N-a zis nimeni că nu este bine, pur și simplu arătam cum stau lucrurile, pur și simplu discutăm acum cum funcționează oamenii.

— Doar să fii conștient că, atunci când îți ieși un hobby, este doar o încercare de a ta...

— Da, de fapt este o pseudo-libertate. Nu spune nimeni să nu le faci, dar să fii conștient că, de fapt, doar fugi puțin de restul presiunilor, este supapa ta, pe acolo ai găsit tu portița.

— Prin care îți autoinduci iluzia de libertate, pentru că și hobby-ul este oarecum o iluzie. Dar este acceptabil așa, atâta timp cât ești conștient că e o iluzie.

— Dar până la urmă totul este o iluzie.

— Până la urmă totul este o iluzie: și că faci și că nu faci, deci nici nu are o prea mare importanță dacă faci sau nu faci ceva, din punct de vedere al înțelegerii-simțirii iluziei. Am vorbit despre iluzie destul de mult...¹

Haideți să reluăm povestea hobby-urilor, nu vorbim în termeni de bun sau rău, doar explicăm niște lucruri. Și, exact cum spuneți, înțelegând că de fapt este doar supapa ta, deja ai câștigat ceva în practică, un plus de conștientizare... Ai devenit ceva mai conștient de modul în care funcționezi și de faptul că acel hobby este doar un surogat de libertate. Dar îl faci pentru că, până una-alta, nu ai o soluție mai bună. Pentru că încă nu poți să ajungi la acea stare interioară de libertate și, atunci, te folosești de acel surogat.

— Este un pas.

— Este un pas, exact, un pas mic, doar le enumerăm acum. Bineînțeles că toată lumea le face, toată lumea își caută diverse supape de evadare de sub această cupolă veșnică de tensiune. Alte supape care sunt?

— Călătoriile, ai spus la început.

— Călătoriile, da, vacanțele, vacanțele sunt supape.

— În care ai senzația de libertate.

— Da. Și sporturile în sine, sportul extrem nu mai vorbim, îți dă o mare senzație de libertate, deci orice activitate care te scoate de sub cupola de presiune... Toată lumea face câte ceva în acest sens, pentru că altfel ar înnebuni toți. Nu vorbim acum în termeni de bun sau rău, așa funcționează lumea, inclusiv societatea are reguli pentru asta (concedii, sărbători etc.): pentru că, altfel, ar exploda cu toții sau s-ar îmbolnăvi în câțiva ani de presiune și de constricție constantă.

— Pentru unii și alcoolul este o supapă din asta de eliberare.

— Exact, este de fapt cea mai banală, cea mai de zi cu zi supapă de libertate. Pur și simplu, dacă bei o bere deja a diminuat un pic nivelul de stres și de constricție mentală.

— Dar și cititul, pentru că direcționează gândurile noastre în altă parte. Nu este o formă de libertate cititul unei cărți?

— Da. Apoi micile plăceri, de a-ți cumpăra o prăjitură bună, de a-ți cumpăra ceva mai mult, îți iei o rochie frumoasă, te duci la manichiură,

¹ Indra, *Dincolo de iluzie...*, Ed. LiLA, București, 2017.

deci toate astea sunt mici supape de eliberare. Lumea le folosește și bineînțeles că trebuie folosite, pentru că altele mai bune nu ai deocamdată. Soluția cea bună și ultimă presupune oarece evoluție și nu este la îndemâna oricui, din păcate... Dar acum vorbim despre zona aceea relativă, omenească, acolo suntem. Iar acolo toate aceste supape sunt frecvente, de zi cu zi, și iată cum devine ceva chiar de rutină la sfârșitul zilei „să bem un pahar”, nu neapărat ca să te îmbeți, ci efectiv să ți se relaxeze puțin mintea de toată presiunea.

Deci acestea sunt așa-zisele surogate de libertate. Ia să vedem artiștii cum funcționează... Ei, artiștii funcționează ceva mai bine, mai ales cei care creează... pentru că ei se pot exprima. Și, atunci, o zonă frumoasă de ieșit de sub cupola de restricții va fi creativitatea, care poate începe ca un hobby să spunem, dar, dacă se dezvoltă, poate deveni un canal bun de „eliberare” temporară.

— Cu artiștii, și societatea este mai tolerantă, cumva afirmă că-i înțelege, „lasă că-i artist”. Ei clar ies puțin din turmă și ceilalți cumva le tolerează asta.

— Da, restricțiile care le sunt impuse sunt mai mici pentru că, într-un fel, și-au câștigat statutul acesta de-a lungul timpului și este recunoscut de societate...

Deci prin toate lucrurile astea reușești să ieși temporar de sub cupola cea restrictivă, dar, de obicei, te întorci înapoi, nu poți menține acea stare. Pentru că ea nu este a ta, interioară, autentică... Și, atunci, de fapt, neputința de a rămâne în zona de libertate va face ca oamenii să bea mai mult sau să ajungă la droguri: aparent, așa sunt ei și mai liberi...

Deci arta rămâne o formă de debușeu, o formă de a ieși din zona de constricție, vorbim de artă în sensul de creație... Altă zonă în care omul se simte un pic mai liber: când face o meserie cu plăcere...

Bun. Haideți să vedem acum ce se poate face în sensul de „antrenament” spre dobândirea de libertate. Ce se poate face?

— Meditație.

— Până acolo: până acolo sunt exact aceste mici debușeuri, ele toate pot fi folosite ca mici antrenamente pentru libertate, hobby-uri, călătoriile, tot ce am spus aici. Dar, atenție, a le folosi conștient, a înțelege că, de fapt, tu nu ești liber și a le folosi cât mai conștient — tocmai pentru a deveni mai liber.

— Asta dacă le folosești ca debușeuri... Dar următorul pas ar fi conștientizarea în sine a...

— ...a întregului tablou. Deci te poți antrena în felul acesta: conștientizându-te pe tine cât de ne-liber ești, conștientizând ansamblul, conștientizând tot ce am vorbit noi aici, de unde-ți vin îngrădirile, fricile, observând programele..., apoi să găsești căile pentru a ieși din îngrădirea respectivă. Alt antrenament pentru a deveni un pic mai liber...

— Să faci lucruri invers.

— Să faci lucruri invers.

— Să conștientizezi că acum îmi permit ceva ce niciodată nu mi-am permis în viață.

— Exact, deci poți să faci asta un pic „în forță”.

— Și dacă-ți învingi frica e tot o...?

— Da.

— Și dacă-ți trece o pisică neagră prin față, să alergi după ea, nu să faci trei pași înapoi.

— Exact, da, da.

— Și dacă ți-e frică să sari cu parașuta, sari cu parașuta.

— Dar cred că trebuie să existe niște limite la nebunia asta.

— Trebuie să existe niște limite, desigur, pentru că altfel vom ajunge în cealaltă extremă, „pot orice, mi se cuvine orice”. Calea de mijloc, atitudinea corectă..., mai știți? A găsi mereu echilibrul... Da, nu e obligatoriu să sari cu parașuta, poate fi complicat, scump, nelăndemână; dar anumite lucruri pot fi totuși experimentate: chiar nu pățești nimic dacă-ți taie calea o pisică neagră.

Apoi „faci invers” în zonele posibile, bineînțeles, și, mai ales, faci invers acolo unde îți autoimpui tu tot felul de restricții. Dați exemplu.

— Tu nu-ți dai voie să stai degeaba niciun moment, pentru că te simți vinovat: trebuie să muncești toată ziua. Îți iei o săptămână liberă și nu faci nimic.

— Și să vezi prin ce depresie o să treci.

— Nu este adevărat. Nu, dar la început te simți vinovat, treci prin tot felul de stări.

— Treci prin tot felul de faze și, cu cât mai lungă este perioada, cu atât mai frustrante sunt fazele, la început „vai, ce bine mă odihnesc”, după care începi să te uiți la televizor, după care începi să te simți vinovat.

— Dar poți să nu te uiți la televizor.

— Sau, mă rog, făcând ce face.

— Bun. Ce s-ar putea face totuși constructiv în situația asta? Să te observi, măcar să te observi și să-ți antrenezi un pic starea de martor, să te observi și să vezi prin ce gamă largă de emoții, trăiri, stări vei trece. Măcar asta dacă vei face, va fi un pas foarte util, să vezi cât de complexe și cât de schimbătoare și cât de diverse sunt toate trăirile tale interioare... provocate de acest „a face invers” decât faci tu de obicei.

Dar care ar fi forma finală a experimentului? Forma finală este asta: nu neapărat a face pe dos cu încrâncenare, ca o nouă luptă cu tine, ci *de a face conștient*. Și nu neapărat ajungând la zona extremă, nu trebuie neapărat să sară toată lumea cu coarda elastică, dar, pur și simplu, să intri în zona ta de frică, să îți propui să faci inversul, cum îi spui tu, „pe dosul”, și să te autoobservi, *de fapt acesta este cel mai important element din experiment*, nu atât acela de a face gestul în sine. Exemplul simplu, acela cu pisica neagră care traversează: trece pisica neagră, iar tu în momentul acela să te autoobservi, asta este foarte important, să vezi cât din tine vrea să meargă înainte, cât din tine se teme, de fapt, cât din tine vrea să facă compromis, „hai să nu fac trei pași, fac numai doi”, „oare mă vede cineva?”. Tot jocul acesta mental-emoțional să îl observați... Deja este mare lucru să te poți vedea cum funcționezi vis-à-vis de pisica neagră.

— Nu te ajută și dacă vezi de unde vine acea frică, frica de înălțime, frica de întuneric?

— Ba da, te ajută, dar câteodată nu este absolută nevoie. Uneori te ajută... Dacă știi că ai fost închis într-un dulap, atunci este evident de unde ți se trage claustrofobia. Dar, uneori, nu vei putea depista cauza, fie erai prea mic, fie au fost doar niște vorbe aruncate de cineva, pe care tu le-ai uitat, dar care, iată, s-au imprimat adânc în subconștient...

— Sau exact frica te va face să uiți că ai fost închis în dulap când erai mic.

— Exact, tu procesezi acum numai frica, de acum încolo va rămâne numai frică, fără acea cauză inițială...; deci uneori te ajută, dar, dacă reușești să lucrezi cu frica, nu mai trebuie neapărat căutat și descâlcit tot ghemul de cauze. Dar o variantă mai este și asta: ți-e frică de întuneric, bine, stai în întuneric și observă tot ce trăiești în întuneric... și s-ar putea ca în întuneric să-ți revină evenimentul prim al acelei frici...

— De unde-ți vine frica.

— S-ar putea să se declanșeze trigger-ul acela emoțional, să-l re-vezi...; dar asta presupune să fii conștient și calm și să poți lucra cu frica respectivă.

— Să-ți depășești frica.

— Să-ți depășești frica și să te uiți la ea, deci ajungem din nou la *starea de martor* sau măcar la a te observa cât de cât, chiar dacă nu este ea stare de martor autentică. Să devii conștient: de tine, de trăirile tale, de emoțiile tale, să vezi cât de multe se întâmplă în tine într-o situație dintr-asta. Deci cuvântul cheie este *conștientizarea*, și nu neapărat să faci de-a-ndoaselea ceva.

Alte exemple de lucruri care pot fi „făcute invers”...

— Dacă ți-e frică să vorbești în public la o conferință în fața a mii de oameni..., să îți iei inima în dinți și să încerci să vorbești din ce în ce mai mult în fața unor prieteni, colegi...

— Și măcar să experimentezi câte ceva din vorbitul în public, dar să te observi mereu, observi frica... Atenție, însă, repetăm, pericolul-capcană este ca acest „de-a-ndoaselea” să nu devină ostentație, să nu devină anarhie, în plus să nu calci libertățile celorlalți. Apoi să nu devină iarăși un motiv de exacerbare egotică, „ia uite ce grozav sunt eu”, imediat capcana ego-ului de a-și asuma meritele, „uite, pot să-mi controlez frica”. Dar, atâta timp cât pot fi prezent și pot supraveghea toate trăirile astea, da, voi putea și să apreciez corect cât de departe pot să duc experimentul respectiv și să mi-l asum, bineînțeles; dar, repet, fără a încălca nici libertatea altora, nici bunul-simț, pur și simplu a experimenta alte moduri de a trăi-procesa un eveniment. Repetițiile, am mai vorbit noi, repetițiile zilnice, la ora șapte, mă trezesc, la ora șapte jumate îmi beau cafeaua, la ora opt plec de acasă, merg doar pe drumul acesta, la ora nouă am ajuns la serviciu, deci toată rutina asta constituie o autorestricție cumplită de a face zilnic, la aceeași oră, același lucru, o viață. Deci nu mai există nici un pic de fantezie, nici un pic de creativitate.

— Țasta este „serviciul” de zi cu zi.

— „Serviciul de zi cu zi”, deci, de când te-ai trezit, te-ai înregimentat și ai făcut exact pașii respectivi.

— Și, atunci, ce soluție ar fi, să schimbi?

— Să ieși din rutină.

— Să-ți schimbi într-un fel programul.

— Să-ți faci programul altfel sau, pur și simplu, să nu-ți mai faci niciun program. Știi că trebuie să pleci aproximativ la ora cutare ca să ajungi în timp util și, în timpul respectiv, să faci ce vrei.

— Și începi în fiecare zi să faci altceva, nu mai bei cafeaua, bei ceai.

— Sau nu mănânci deloc. Acestea sunt niște gesturi comportamentale minime pe care poți să le aduci în viața ta foarte bine și cu folos.

— Sau să continui să faci la fel, dar să ai înăuntrul tău senzația aia de libertate.

— Ei, asta deja este ceva mai subtil, ajungem, iată, la lucruri mai subtile. Dar, ca să ai acea stare de libertate în tine..., trebuie să o ai.

— Trebuie să o ai, trebuie să lucrezi altfel.

— Așa, da, trebuie să lucrezi altfel. Care ar fi acest „altfel de lucrat”?

— Lucratul pe care îl facem noi, energetic.

— Deci lucratul energetic... Haideți să vedem cum anume ajută niște tehnici energetice, să le enumerăm pentru cei care vin aici la practică. Care ar fi?

— Toate curățările energetice...

— Toate curățările, dacă le faci... cum anume?

— Conștient, îți cureți fricile, tiparele mentale, obsesiile, atașamentele.

— Exact, deci să cureți foarte conștient exact elementele restricționante, jaloanele, barierele. Ori asta presupune să înțelegi mai întâi tot ceea ce restricționează și apoi să le înlături energetic... Și spunem noi la sală: „îmi pot lua o temă” și o săptămână, o lună, două, trei, repet acea curățare și mă eliberez de cutare program. Vă puteți face inclusiv o listă de lucruri care vă restricționează și faceți asta: curățarea acelor atașamente, curățarea acelor programe, eliberarea acelor autolimitări. Deci asta este o variantă de tehnică de curățare. O alta, dintre tehnicile pe care le facem noi, care ar fi?

— Respirațiile.

— Starea de martor.

— Nu, nu, nu, vorbim de exerciții de yoga și de respirație.

— Posturile care îți schimbă unghiul de a vedea.

— Posturile care îți schimbă perspectiva..., deci toate posturile cu capul în jos sunt posturi care îți schimbă perspectiva; de fapt, te învață că viața are și alte perspective, asta este subtilitatea lor. Și iată cum înveți să vezi viața din alte diverse unghiuri, din alte diverse părți.

Apoi sunt exercițiile care sparg blocajele exterioare, sparg zidurile limitante... cu condiția de a le face pentru asta, cu condiția de a-ți conștientiza zona de limitare...; sau, pur și simplu, a le face generic, ca dizolvare a ego-ului, „sparg ego-ul, dau jos bucățile de ego”. Meditația de dizolvare a ego-ului: elimin straturi, straturi care se dau la o parte ca o carapace... și devin mai liber.

Pentru că, repetăm acum pentru cei care încă nu știu, tot *ceea ce am enumerat noi aici este încorporat în ego, absolut toate aceste elemente fac parte din ego-ul fiecăruia*. Nu facem acum teoria ego-ului, am mai făcut-o și o vom mai face altădată...: dar totul face parte din ego. În momentul în care dizolvăm ego-ul printr-o tehnică oarecare, scăpăm de tot balastul ăsta.

— Și, de altfel, după momentul în care înțelegi ce este ego-ul, va trebui să-l și simți un pic, ca să poți simți ce am vorbit noi aici, pentru că tot ce am vorbit poate să rămână strict rațional, dar poate să ajungă să fie simțit... Și se cheamă conștientizare: este momentul în care chiar simți tot ce s-a vorbit acum, simți pur și simplu în interiorul tău...; asta este greu de explicat, pentru că, până nu simți în tine, nici nu vei ști despre ce vorbim. Acum luați-o și voi ca pe o axiomă, până veți ajunge la acea simțire, explică, doct, Omulețul cel sânguincios, de la înălțimea „științei” sale.

— Deci este un feedback pozitiv: cu cât lucrezi mai mult, cu atât simți mai mult, cu cât simți mai mult, cu atât vei ști pe ce anume să insiști, insistă și Spiritul. Și, atunci, de fapt, dezvoltându-ți „simțirea”, vei ști-simți ego-ul ca atare, vei înțelege-simți despre ce vorbim noi aici, vei simți apoi și energetic, ca o „compoziție” a ta particulară..., ceea ce va face munca ta mult mai eficientă. Toate astea sunt, de fapt, legate și se autoîntrețin... Da, se autoîntrețin, simțirea și lucratul merg mână în mână: pe măsură ce lucrezi, te cureți, te rafinezi și devii mai senzitiv, vei simți de acum din ce în ce mai multe dintre acele straturi ale ego-ului sau dintre acele îngrădiri ale libertății..., pentru că despre asta vorbeam acum.

— Și devii și mai conștient.

— Devii și mai conștient de tot ceea ce se întâmplă în viața ta, inclusiv referitor la libertatea sau la ne-libertatea ta. Atâta timp cât tu nu practici nimic, ai pâcla aceea pe ochi, se cheamă că ești complet inconștient, ești complet orb... Chiar dacă ai niște achiziții teoretice, chiar dacă citești cărți de psihoterapie sau de buddhism sau de

hinduism..., până nu simți lucrurile astea, nu vei putea lucra cu ele eficient energetic, pentru că nu vei ști cum să faci asta, nu le simți înăuntrul tău, nu sunt „ale tale”, rămân doar vorbe... Nu ai „de unde să le apuci”. Și, atunci, practica te ajută să devii și mai senzitiv, să devii și mai conștient, te ajută pur și simplu să simți în tine baricadările, să simți zidurile...: și, atunci, vei putea să lucrezi altfel cu ele, vei simți ce anume și cum să cureți sau să dărâmi.

Mai avem noi o tehnică simplă, la îndemâna oricui: mantra DA. Mantra DA: de deschidere, de a primi, de a accepta, un DA spus ca o mantră...¹ Pentru că primul gest instinctiv al omului este de a spune Nu; exact din motivele egotice, din motivele de separare și de auto-satisfacere egotică, „știu eu mai bine”. A face invers (pentru că tot ați pomenit de asta) este mantra DA, care te deschide, care te ajută să accepți, să-ți deschizi mintea, inima, viața, să înlături acele bariere..., să încerci să nu te mai lași restricționat de ele.

— Nu există și cealaltă latură, să spui „da” la tot și să nu mai știi să spui nu? Întrebă un Omuleț începător, exact de la „înălțimea” cunoștințelor sale mentale. Adică neînțelegere completă, adică exact ceea ce explicaseră Omuleții mai vechi cu câteva momente mai înainte: a simți în tine, asta înseamnă înțelegere reală... Și, atunci, nu vei mai întreba prostii, pentru că ai deja răspunsul în tine, își spuse Spiritul. Dar continuă, cu acea veșnică răbdare...: Omuleții trebuie informați.

— *Mantra DA înseamnă o anumită atitudine interioară, nu înseamnă să faci orice spun sau vor ceilalți! Atitudinea ta interioară ar trebui să fie de DA, de deschidere, de ne-opreliște, de... libertate! Apoi, din acea atitudine interioară, dacă ea a devenit stabilă și clară, vei putea decide cum vei acționa în situația respectivă concretă.* De exemplu, cineva este agresiv cu tine... Chiar dacă te dai la o parte sau te opui, ca acțiune exterioară, atitudinea ta interioară trebuie să fie de DA, de deschidere către acel om... Pentru că acela este doar un alt ignorant (ca și tine!), față de care ar trebui să ai compasiune, nu reacții violente... Pentru că tot Universul este în tine. Deci, chiar dacă te dai la o parte sau chiar dacă ripostezi cumva, atitudinea ta interioară ar trebui să fie de deschidere și de non-violență, iar atunci acea ripostă va avea o altă calitate. Poate că îi va fi de folos și respectivului..., tocmai pentru că nu va fi un răspuns violent; va fi un altfel de răspuns.

¹ Indra, *Spune DA Existenței...*, Ed. LiLA, București, 2017.

Atitudinea ta interioară ar trebui să fie de deschidere, mereu, pentru tot: pentru că asta-i viața, asta-i Existența, iar fiecare Nu spus Existenței va fi un nou autoblocaj, va fi o nouă restricție...

Mai vorbeam noi altădată: poți să funcționezi ca având diferite roluri, să spunem, te duci la serviciu ca într-un rol, chiar dacă nu îți place foarte tare, ș.a.m.d. *Dar dacă atitudinea ta interioară este de DA, atunci practic te apropii de acea stare de libertate de care tocmai vorbeam noi, cum că ar trebui să fie permanentă.* Dar trebuie să fie o atitudine de DA față de o grămadă de lucruri, față de toată viața, pentru că toată viața este un miracol și toată viața este magnifică, iar acel individ agresiv este, și el, tot un produs al Existenței, și fiecare creatură este ceva sacru..., este tot o formă de manifestare a Dumnezeuului...

— Iată mantra ideală pentru a te deschide față de absolut orice fel de formă de Existență, pentru că absolut totul este sacru și absolut totul face parte din Existență. Doar mintea omenească este cea care inventează, baricadează, judecă, împarte, „ăla-i rău, ăla-i murdar, aia nu-mi place”, mintea omenească e cea care restricționează și care judecă, repetă Omulețul cel disperat să evolueze.

— Deci asta înseamnă mantra DA: a te deschide, nu neapărat pentru că îți place sau nu îți place, a te deschide, pur și simplu, pentru absolut orice formă a Existenței. Un gândac, un savant, un violent.... toate aparțin și toate sunt forme ale Existenței, care merită exact același respect și aceeași smerenie din partea ta, încheie Spiritul.

— Dar, de obicei, te deschizi până la punctul de a nu te pune pe tine în pericol.

— Pentru minte este, la început, illogic ce spune, e foarte abstract și greu de înțeles. Pe măsură ce practici, însă, începi să simți și ceva se schimbă foarte profund în tine.

— Chiar dacă în exterior tu spui „nu”, pentru că așa o cer circumstanțele, atitudinea în interior să fie DA.

— De compasiune, de deschidere, de bucurie, smerenie...

— Exact, sunt două lucruri diferite.

— Deci nu trebuie să te pui în pericol. Nu trebuie să te lași agresată pe stradă, nu ai face decât să le încurajezi violența acelor agresori. Dar atitudinea ta interioară să fie de non-violență..., repetară, ca un ecou, Omuleții mai vechi, care înțeleseseră măcar teoretic.

— Dar cu cerșetorii, cu care ne întâlnim zilnic, vreau să știu și eu, că eu am o reacție destul de ciudată de fiecare dată. Iată o nouă întrebare care demonstrează... cât de greu pătrund aceste concepte în mintea-bolovan a Omuleților, își spuse Spiritul cam descurajat de această prăbușire bruscă a discursului său. Dar reluă, pentru a mia oară:

— Ego-ul tău „are o reacție”: în momentul în care ai spus „eu am”, deja te-ai identificat cu ego-ul tău și cu mintea ta care-i împarte pe oameni în cerșetori, nespălați sau spălați, tot felul de „felii” de categorii sociale. Nu spune nimeni că trebuie să te duci să stai cu cerșetorul sub pod, dar atitudinea ta interioară trebuie să fie măcar de acceptare..., măcar să înțelegi-simți că există și alte creaturi pe pământ, fie că „îți plac ție sau nu”. Spuneam: măcar de acceptare; după care ar trebui să apară o atitudine de toleranță..., acestea sunt „piciorul broaștei”, cum spuneți voi... Apoi de milă, apoi de compasiune reală, după care ar putea să fie de iubire, după care ar trebui să fie o atitudine de integrare, totul face parte din Dumnezeu, totul face parte din Univers, și tu, și cerșetorul... *Acestea sunt trepte de simțire-înțelegere-atitudine interioară, care vin odată cu rafinamentul energetic și de conștiință; și cu practica, desigur.*

Iarăși, reluăm acea idee, există o „piramidă”, dacă vreți, sau „o scară”..., inclusiv aceste discuții au „grade” diferite de rafinament, de profunzime sau de simțire..., pe măsura unor grade de evoluție a individului, grade de evoluție a conștiinței, grade de evoluție a practicii. Toate aceste discuții sunt foarte „stratificate”; Și, atunci, sărind de la un nivel la altul, lucrurile pot să pară confuze pentru cineva care abia a venit și se află strict în zona sa de înțelegere, care este, la început, destul de grosieră-omenească... (vezi întrebarea de mai înainte). Și, atunci, sfatul ar fi să tăceți vreun an, doi, trei, timp în care să practicați...: ca să puteți începe, măcar, să integrați toate lucrurile astea. Pentru că nu se poate altfel, pur și simplu nu se poate, vorbim pe treptele foarte diferite ale acelei „piramide” a înțelegerii și evoluției... Și, atunci, *ca să poți integra toate lucrurile astea, este nevoie de timp, de înțelegere, de învățare a unor concepte, apoi de antrenare cu ele...* Discuțiile par uneori haotice exact din cauza asta, pentru că fiecare vorbește pe nivelul său..., dar cei mai vechi măcar știu deja cum stau lucrurile și pot să țopăie întrucâtva de pe un nivel pe altul. Dar, pentru un începător, „sfatul suprem” este acesta: să pună mâna

să citească, să studieze, avem o mulțime de materiale..., să practice exercițiile de la sală cât de mult; acestea se ocupă exact de acel rafinament absolut necesar înțelegerii...; și mai vorbim peste doi-trei ani, când începi să înțelegi și să poți, cât de cât, integra lucrurile astea. Peste acei doi-trei-patru ani, abia vei începe să poți!

— Minteaa chiar nu poate înțelege de la început anumite lucruri. Iar acesta a fost exact un exemplu de restricționare: „așa știu eu, așa fac eu”, a fost exact un model de ne-libertate! Uneori mintea pur și simplu nu vrea să primească anumite lucruri, pur și simplu refuză din start informația... Iată restricționarea, iată ne-libertatea! punctă, foarte la obiect, Omulețul cel lucid, referitor la aceeași întrebare. „Eu știu, eu așa fac”, „eu așa reacționez”... Iar înțelegerea nu se întâmplă dintr-o dată, se întâmplă după niște ani de studiu și de practică... și asta este valabil pentru toată lumea..., unii dintre noi studiem deja și practicăm de câțiva ani buni, dar abia acum am început să realizăm că, de fapt, nu știm mai nimic... Iar asta nu face decât să ne împingă și mai mult spre practică și spre acea rafinare!

— Tot ce am vorbit noi astăzi a fost destul de simplu, reveni Spiritul în forță, hotărât să-i conducă pe Omuleții săi până la capăt. Măcar până la capătul discuției... Până spre ultimele trepte ale acelei scări-discuții: am plecat exact din acea „zonă omenească”, de unde pornim în Călătoria spirituală. Vom vorbi însă și despre un alt fel de libertate... *Dar, ca să reluăm, chiar și în „zona omenească”, libertatea reprezintă o stare interioară..., o calitate anume a interiorității tale. Și, având această calitate interioară, vei putea face orice în lumea exterioară. Libertatea nu se exprimă prin fapte extravagante sau exotice...; poți fi cel mai modest și retras individ, dar înăuntrul tău să fi liber...* Manifestările exterioare pot fi foarte conforme normelor sociale: nu ai de ce să duci un război cu societatea, dacă tu ești, de fapt, liber! Atenție, un anarhist este doar un individ reprimat, care se luptă..., care încearcă să dobândească o libertate pe care nu o are: și pe care nici nu o va dobândi prin anarhie. Războaiele sunt duse doar de cei care nu au și doresc să dobândească: ori tu ai deja!

Libertatea înseamnă, în primul rând, a înțelege mecanismele tale de blocare, de baricadare, restricționare; înseamnă a-ți vedea mintea și emoțiile, dorințele, frustrările, reprimările, fricile. *Libertatea reală presupune deci, în primul rând, conștientizare-înțelegere a cuantumului*

mente-emoții-ego: pentru că totul face parte din acest „aparat psihic” (mai știți? aparatul psihic, antahkarana...). Observare, înțelegere; apoi transcendere a acelor blocaje, care sunt doar în mintea ta. Mai știți? Totul este în mintea ta..., am avut noi o serie de discuții...¹. Mintea ta este cea care judecă, separă, alege, respinge, rulează o sumedenie de programe și ia decizii conform acelor programe...

A înțelege-simți-vedea asta este primul pas spre eliberarea din sclavia... minții tale! Apoi starea de martor te va ajuta să mergi mai departe... Exercițiile te vor susține, în scopul unei conștientizări din ce în ce mai rafinate, apoi în sensul detașării-eliberării: pentru a putea face asta, concret. Înțelegerea identificării și a mecanismelor ego-ului rămâne, însă, pragul între nivelurile de practică: abia când vei înțelege și vei dori, în mod real, dezidentificarea, abia atunci practica și eforturile tale vor dobândi consistență și eficiență... Abia de atunci încolo vei avea șansa de a te apropia de Libertatea reală...

„Cunosc o singură libertate: aceea a minții”, ne spune Antoine de Saint-Exupéry, rezumând tot ceea ce am încercat noi să arătăm mai sus. Este libertatea acelei zone omenești frumoase...

Mai există însă o libertate, Dincolo de aceasta... Dincolo, mai știți, acel cuvânt minunat, al transcenderii?

Care este *Ananda*. Mai știți? Existență-Conștiință-Beatitudine... Esența ta, *Sat-Cit-Ananda*... Ei bine, Libertatea reală, la nivel Absolut, face parte din această Esență a ta: din *Ananda*... Vom vorbi altă dată despre asta: va fi o discuție la un alt nivel, desigur. Vom încerca să ne apropiem de acele ultime trepte ale evoluției-înțelegerii-simțirii... Și ne vom folosi de un text minunat, *Avadhūta Gītā*: un text care preaslăvește Libertatea ca Stare Ultimă... Ca Esență a ta... *Tu ești, de fapt, Libertate: doar că nu știi asta..., doar că nu vezi asta... Și rătăcești în false închisori, în false labirinturi..., nevăzând..., neștiind...*

Acum doar anticipăm câte ceva din acea viitoare discuție...

¹ Indra, *Spune DA Existenței...*, op. cit.

„Întreg acest univers îmi apare ca fiind nimic. Totul nu este decât Spirit. Ce poate să semnifice apartenența la o castă sau situarea pe un nivel oarecare?”¹ (1,45)

Ce penibile înlănțuiri, identificări, față de libertatea Infinitului, față de Libertatea infinită... Ce mărunță este închisoarea ta, minte... Măcar haide, încearcă să schimbi puțin perspectiva: și se va schimba poate, astfel, și abordarea așa-ziselor tale probleme..., poate vei deveni măcar un pic mai liber...

Sunt liber de simțuri și de lumea creată de ele, pentru că *„Știu că toate lucrurile sunt numai plenitudine, toate sunt indivizibilul Sine ce se autosusține. Lumea fenomenală a simțurilor este nereală.”* (1,46)

Sunt liber de emoții, de dureri, dorințe, pasiuni, pentru că am înțeles iluzia identificării... *„Nu cunosc durerea pasiunii, nu cunosc suferința corpului, Eu sunt cel ce sunt asemănător spațiului în imensitatea sa.”* (1,67)

Eliberarea înseamnă desprinderea din identitatea falsă a minții-ego-ului, pentru că aceasta este încătușarea!

Acest așa-zis individ, el însuși nu este decât o aparență, o iluzie; iar o iluzie nu poate fi încătușată! Ești liber pentru că ceea ce crezi tu că ești este doar o iluzie. Dând la o parte iluzia, va rămâne doar Starea, Libertatea!

Eliberarea înseamnă *Ananda*: beatitudinea stării de Libertate, nemărginită..., beatitudinea Libertății Infinitului...

Un „*avadhūta*” este cel neîngrădit, cel liber. *„Sunt liber precum cerul”*... va spune el mereu, obsesiv, pentru ca să înțelegem asta.

„Nu am nici început, nici mijloc, nici sfârșit, nicidecum nimic nu mă înlănțuie. Natura mea este fără pată, nimic nu mă atinge! Toate acestea sunt adevărate” (1,44).

Infinitul, atemporalul nu au cum să fie încătușate... Esența Realității eterne este libertatea... Este Natura ta reală...

Dar Supremul este Dincolo chiar și de eliberare: *„Nu sunt nici născut, nici mort, nu fac nici acțiuni bune sau rele. Eu sunt Brahman,*

¹ *Dattatreya, Avadhūta Gītā*, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

fără pată, fără atribute. Cum ar putea exista sclavia sau eliberarea pentru mine?” (1,59)

Suntem deja dincolo-de-finalul-Căii... „*Eu sunt Brahman, fără atribute...*”, unde nu mai există eliberare sau non-eliberare, unde nu mai există dual sau non-dual...

Sunt Dincolo, „cu desăvârșire Dincolo”...

În lipsa ei

Omulețul cel poet

Ne e teamă
Să rămânem
Fără teamă...
Nu concepem
A fi în stare
Să trăim libertatea
În lipsa ei...
Nu întrezărim
Ce s-ar putea
Întâmpla dacă
N-am mai avea
Umbrela fatalității
Deasupra capului,
În care planează
Continuu idei,
Despre cum,
Când și unde

Ar trebui să se întâmple
Fiecare eveniment
Ce poartă o etichetă,
Ca o ștanță,
De care ne priponim
Judecățile
Și ne îngrădim,
Benevol, libertățile...
Ne teamă să trăim
Fără teamă...
Nu ne duce mintea
Cum ne-am putea
Petrece clipele eternității...
În lipsa ei...

Demolarea ego-ului doare...

Omulețul cel cu inima deschisă

Doare foarte tare!

Ce „îmi mai rămâne mie”? Ce „mă” fac acum? Întreb asta pentru că, în programele mele, „trebuie să mai existe ceva”, „trebuie să mai văd câte ceva”, fie un rest, fie o speranță...; sau o altă „remodelare” a ego-ului, dar să îmi rămână totuși ceva, și *mie*.

Ei bine, trebuie să nu mai vreau nimic. Să vezi ce bucurie simți când nu mai ai niciun „target”! Doar faci, de bunăvoie, conștient! Și liber!

Rămâne frica că mă dezgolesc în fața lumii! Mă văd ceilalți cum sunt în realitate. Cum rămâne cu imaginea mea construită în atâția ani, cu greu?!

Ce „trebuie” să facă omul într-o viață? Să învețe, să își găsească un serviciu bun, să „se realizeze”, să aibă o casă, o mașină, toate cele necesare unei vieți „confortabile”, „convenabile” (cuvintele călduțului, ar spune Spiritul). În conformitate cu programul ștanțat de societate, părinți, turmă, de către „ceilalți”; ceilalți care se tem, cu toții, să iasă exact din acea turmă...

Și? Dacă le obțin, mă opresc. Mă mulțumesc, „am o viață frumoasă acum”.

Iar dacă practic și văd un pic altfel lucrurile, iarăși mă opresc, crezând că e „mulțumitor”, nici că se poate mai bine, am mai punctat ceva! Am adăugat acum câte ceva „spiritual” la o viață „mulțumitoare”, confortabilă, convenabilă. Călduță – nimic spectaculos, nicio libertate reală, nicio trăire autentică; dar confortabilă, ar spune, cu tristețe, Spiritul.

Dar vine cineva și îmi spune: „Hei, mai e ceva acolo! Uite ușa, cheia! Tu doar spune: deschide!”.

Iar să muncesc? Iar să o iau de la capăt?! Și mai trebuie să și renunț la tot ce cred eu că sunt, că știu „eu”! Să renunț..., adică, la mine!

DA! Cu bucurie și mare recunoștință! Dacă nu mă golesc, cum pot să las energia cea rafinată a Învățăturilor, a practicii să mă transforme? Pe unde să intre?

Când mergi la doctor cu o infecție, mergi pentru că vrei, și pentru că știi că trebuie să te lași „deschis” și „curățat”, nu există altă soluție. De ce acolo poți și vrei?! Corpul „meu” e bolnav: trebuie să îl fac bine.

Dar eu nu sunt corpul! Cu ego-ul de ce nu pot să fac la fel?!

Acel NU de dedesubt blochează toată deschiderea: către viață, curgere, manifestare, schimbare, bucurie, libertate...

Despre fericire și pseudo-fericire...

— De ce nu sunt oamenii fericiți? Haideți să vedem de ce, poate aflăm cauza „nefericirii”. Apoi poate că vom afla și „metoda” de a deveni ceva mai „fericit”... Ghilimelele nu sunt degeaba puse, sugerează ele ceva..., vom vedea mai departe ce anume...

— Cred că noi confundăm fericirea, așa cum confundăm și libertatea... Cred că pornim de la faptul că fericirea trebuie să însemne ceva ce am învățat noi, ce ni s-a spus și ce am acumulat până la un anume moment: „asta te face fericit!”, „dacă vei îndeplini nu știu ce condiții sau ajungi nu știu ce în viață, vei fi fericit”, se hazardă Omulețul cel exuberant.

— Exact, deci asta este o cauză mare, importantă, gravă și absolut comună de nefericire. Faptul că fiecare individ are un standard al fericirii. „Voi fi fericit dacă...”: așa se pune problema. Sau „îmi caut fericirea”, o altă frază binecunoscută: iată, „fericirea” este ceva care trebuie căutat, e ceva care trebuie „realizat”. Nu am fericirea și, atunci, trebuie să o caut, să o construiesc sau să o dobândesc cumva. Prin orice căi.

„Voi fi fericit dacă...”, stabilește mintea; și încep să condiționez astfel tot felul de fericiri mai mari sau mai mici...; „voi fi fericit dacă reușesc la examen”; „voi fi fericit dacă am salariul nu știu care” sau „dacă am familia ideală”..., sunt foarte multe „ținte” pe aceste liste ale fericirii.

Deci aceasta este principala cauză a nefericirii, faptul că există un șablon; dar, atenție, un șablon la care tot lucrez. Este un șablon mereu îmbunătățit, perfecționat, reorganizat prin diverse noi elemente. Văd o reclamă la televizor și îmi adaug: „dacă îmi cumpăr mașina cutare, voi fi fericit”!

— „Sau măcar șamponul minune”.

— „Meriți să fii fericit”, asta înseamnă să ai detergentul nu știu care..., spală singur și albește de nu se poate, glumi amar Omulețul cel ironic.

— Și, atunci, îmi adaug la lista de criterii încă ceva..., o mașină, un șampon, un nou detergent; și îmi adaug tot timpul noi elemente-jaloane care îmi vor călăuzi căutarea fericirii. Am un șablon făcut de societate, am un șablon făcut de cultură, de familie, de modă, de colegi..., dar îl îmbunătățesc mereu, îl tot modific, îl refac, adaug mereu noi elemente. Șablonul devine astfel un fel de himeră după care am să tot alerg...; niciodată, de fapt, nu voi fi fericit, pentru că întotdeauna o să mai apară câte ceva.

Asta, pe de o parte; pe de altă parte, multe dintre condițiile fericirii mele nici nu sunt realizabile în mod concret. Dacă aș vrea eu să am 1,80 m..., pentru că standardul meu de frumusețe (și implicit de fericire) este acela de a deveni manechin, n-am ce să fac, oricât aș vrea; și, atunci, toată viața voi nefericită pentru că am 1,65 m... Mă va roade admirația sau invidia vis-à-vis de cei înalți, asta va fi o veșnică preocupare, un criteriu de comparație sau de alegere. Și, desigur, va deveni o îngrădire și o cauză de nefericire. Exemplul este destul de simplu, dar e valabil pentru toate lucrurile.

— Deci totul este creat de noi...

— Bineînțeles. Să ne rămână, foarte clar, *faptul că noi mereu raportăm fericirea la ceva: nu suntem fericiți pur și simplu, tot timpul raportăm, ne trebuie criterii, cauze, jaloane care să ne confirme fericirea*. Și, încă ceva, mintea a făcut din asta deja un automatism, pur și simplu ea nu știe să funcționeze altfel decât căutând cauze-justificări pentru o nefericire perpetuă și/sau inventând noi condiții iluzorii pentru o potențială fericire. Pe care nu o va atinge niciodată sau, dacă se întâmplă, totuși, acea „fericire” va dura foarte puțin pentru că imediat mintea va propune un alt jalon, un alt „următor obiectiv” de atins. „Trebuie să merg în concediu, asta mă va face fericit”. „Trebuie să merg în concediu într-un loc exotic: astfel voi fi și mai fericit”.

Deci indiferent că sunt raportări de scurtă durată..., unele raportări sunt pentru următoarele 10 minute („am poftă de o înghețată”) sau pentru o zi („astăzi am de realizat următoarele treburi”), iar altele sunt de-o viață..., mecanismul este exact același.

— *Eu mă aștept ca lucrurile să stea într-un anume fel pentru că, în mintea mea, șablonul de fericire este deja stabilit*. Indiferent dacă

acel șablon se referă la o zi („astăzi trebuia să fie frumos afară și să călătorim, dar, iată, plouă, trebuie să stăm în casă..., sunt, deci, nefericit”) sau la o viață („credeam că voi avea o căsnicie frumoasă și ea e de toată jena..., sunt extrem de nefericit”)..., repetă Omulețul cel ironic, autoironizându-se.

— Încercați să vedeți cum, de fiecare dată, raportez realitatea, evenimentele, oamenii la un șablon preformat care ar presupune fericirea sau nefericirea... Deci nu „am” o fericire pur și simplu, tot timpul ea va fi condiționată de câte ceva: să fiu frumoasă, să am de mâncare, să nu obosesc prea mult, să am pantofii la modă, să orice, orice, orice; și, dacă îndeplinesc unul sau mai multe dintre criterii, mi-am cumpărat pantofii la modă, am o viață confortabilă..., va rămâne, totuși, nefericirea faptului că îmbătrânesc... Deci mereu va apărea, de pe undeva, încă un șablon, care până atunci a stat pitit mai în spate. Efectiv mă învârt într-un labirint de șabloane și mereu raportez fericirea la câte ceva: nu pot să am o fericire fără obiect. La fel cum nu sunt liber, pur și simplu; am vorbit despre asta, nu demult... Mecanismele mentale sunt destul de asemănătoare.

Iată, astfel, o primă concluzie, faptul că fericirea autentică ar trebui să fie o stare interioară: fără obiect, necondiționată...; ar trebui să fie acea Ananda... Mai știți? Sat-Cit-Ananda, Existență-Conștiință-Beatitudine..., Esență a tot...

Fericirea autentică, iată, face parte din Esența mea și a tuturor ființelor, face parte și din Esența firului de iarbă, și a furnicii, Sat-Cit-Ananda este Esența noastră a tuturor, ființelor și neființelor, și a pietrelor, și a norilor... Deci acea Fericire există în fiecare, Ananda, ea este acolo, doar că nu o văd și o caut aiurea, în loc să o caut în mine!

Iată o a doua concluzie, faptul că eu caut mereu fericirea în afară, mereu în afara mea; mereu aducând câte ceva sau comparând, dar mereu orientându-mă înspre exterior. În loc să o caut în mine: asta dacă tot o caut, vorbim acum despre „a căuta fericirea”... Ceea ce este un nonsens, pentru că deja o am, ea este demult acolo... Dintotdeauna fericirea a fost și este în mine... Pentru că ea face parte din Esență..., din Dumnezeu, din Creație...

Deci înseși cuvântul și intenția „de a căuta” fericirea – în afara sau înăuntrul meu – este un nonsens, pentru că ea este acolo dintotdeauna... Doar că mintea mea tot timpul este orientată spre în afară, tot

timpul ea caută câte ceva, așa a fost învățată vieți la rând să facă și cu asta se ocupă mintea mereu. Non-stop. Deci însăși sintagma „îmi caut fericirea”, indiferent unde o caut... — repet, majoritatea oamenilor o caută în afară..., dar să spunem că unii s-au decis să o caute înăuntru... —, indică tot o căutare falsă, o ne-vedere, o păcăleală. Pentru că Fericirea este deja Acolo. În Esența mea, dar și a celorlalte ființe, dar și a furnicii, dar și a norilor... Atâta doar că nu o văd, așa este ea de colmatată și de nepalpabilă...; iar eu sunt atât de orb...

Și, atunci, măcar asta să țin minte ca primă idee, faptul că am mereu câte un șablon la care raportez realitatea; apoi decid: asta mă face fericit, asta nu. Și să mă observ: în momentul în care „ploaia de afară mă face nefericit” să înțeleg că șablonul meu era „sunt în excursie, trebuia neapărat să fie vreme frumoasă, ce se întâmplă?!”. „Trebuie”: de unde până unde?

— Și faptul că frumosul este legat de soare e anormal.

— Exact! Bineînțeles, sunt o multitudine de variante și de grade de șablonizare a gândirii...; din nou, potrivit culturii, mediului, educației...: dacă ai trăi în deșert, ploaia te-ar face extrem de fericit. Într-o cultură vei fi apreciată (deci și „fericită”) pentru că ești slabă, așa este idealul de frumusețe al acelei culturi, într-o altă cultură trebuie să fii grasuță, pentru că asta indică bunăstarea și sănătatea. De aceea am pus ghilimele la aceste „fericiri”: pentru că ele nu sunt reale, ele nu sunt autentice, ele fac parte din acele fericiri condiționate..., sunt pseudo-fericiri. Corespund șablonului — iar în mine apare o stare interioară „plăcută”, de „confort, mulțumire” etc. Alte multe ghilimele..., deoarece toate acestea sunt doar alegeri și raportări ale minții..., am mai discutat noi despre minte... Mintea compară și alege: asta este convenabil; iar în termenii știuți de ea, asta ar putea fi numită „fericire”.

În termenii știuți de ea, mintea... *De aceea este o pseudo-fericire: pentru că mintea nu va putea niciodată ajunge la Esență, mintea nu va putea niciodată simți Fericirea-Esență, Ananda... Pentru asta este nevoie de o altă percepție. Iar această altă percepție se dobândește și se rafinează prin practică: yoga, meditație, pranayama, tehnici de curățare, centrare... Deschiderea inimii..., iată, firul călăuzitor al acestor discuții.*

Dar să revenim: deocamdată doar să observăm cum fericirea ține de stereotipiile și de șabloanele minții, indiferent de forma acestora. Pentru că așa am fost învățat că „trebuie să mă duc în vacanță acolo unde este soare mereu”, când eram copil trebuia să intru în casă dacă ploua... („te plouă!”). Și ce pățești? Și, atunci, de mic copil am fost învățat că, dacă plouă, trebuie să mă feresc și să mă duc în casă, „așa trebuie”, „ploaie înseamnă rău, soare înseamnă bun”. Și am să promovez șablonul acesta toată viața; am să-l și îmbunătățesc, am să încep să mă strecur printre zilele ploioase, mă duc în vacanță numai dacă mă uit la meteo, aleg pe hartă țara, dacă e soare în zona respectivă, ca nu cumva să mă plouă. Din nou, este un exemplu simplu...; dar asta fac zi de zi..., așa fac cu orice.

— Sunt fericită dacă mănânc ciocolată, pentru că am asociat, de-a lungul timpului, ciocolata cu ceva bun, ciocolata înseamnă răsplată, cadou sau grijă, „uite, ia uite o ciocolată, o meriți”, cineva are grijă de mine, mă iubește... sau mă răsplătește. Apoi eu îmi cumpăr o ciocolată dacă sunt tristă, îmi iau o ciocolată să mă înveselesc, pentru că acum nu e nimeni care să mi-o cumpere, mi-o cumpăr singură...; am asociat ciocolata cu starea de bine și, în momentul în care nu am ciocolată, urmează disperarea. Dar, dacă vreau să mă înveselesc, știu ce am de făcut, „voi fi fericită în seara asta dacă mănânc o prăjitură sau o ciocolată”, veni Omulețul cel cu inima deschisă cu un alt exemplu „curent”.

— Sau mă recompensez singur, dacă nu e nimeni prin apropiere să o facă: „azi ai avut o zi bună, meriți o ciocolată”, ironiză iar omenirea, Omulețul cel ironic.

— Deci așa funcționează mecanismele acestor pseudo-fericiri, recompense, valorizări sau obiective atinse... (și ele reprezintă tot o valorizare „ce bun sunt, am atins standardul de bunăstare al acestei societăți sau chiar l-am depășit...”). Și iarăși invitația de a vă observa..., de a vă observa cum, mereu, mereu, mereu, mereu, fericirea depinde de câte ceva. În interiorul meu, de fapt, nu sunt fericit și îmi trebuie mereu câte ceva, apoi câte alt-ceva, ori soarele, ori un cadou, ori o laudă, ori o diplomă..., ori să ies cumva în evidență... Ori ca cineva din jur să facă ceva pentru ca eu să ies din această nefericire...: deci îmi trebuie mereu câte un element exterior de care să mă agăț și pe care să-l integrez apoi în șablonul meu. Din nou, repet invitația de a nu mai tot „căuta”, specula fericirea și de a vă observa, mereu, cum fericirea este mereu condiționată.

„Nu pot să merg, mă dor picioarele”... Bine, așa este, mă dor picioarele, bun...; și ce are asta de-a face cu fericirea?! Picioarele-s picioare, nu sunt antrenate, stau toată ziua la birou. Nu pot să merg pe munte, sau mă rod bocancii... Deci așa este, aceste date sunt corecte; dar ce treabă are asta cu fericirea? Pentru că bocancii pot să mă jeneze și poate că o să transpir și voi merge greu: dar în interiorul meu sunt bine. Asta aș vrea să înțelegeți...: faptul că Fericirea este o stare pe care-o aveți deja, ea face parte din voi, nu trebuie căutată, nu trebuie construită, nu trebuie „luptat pentru ea”, nu trebuie să vă păcăliți că nu o am și că am să o găsesc și am să o aduc eu cumva de pe undeva, de pe unde o fi stând fericirea asta...

Fericirea face parte din acel *Sat-Cit-Ananda*..., ea este chiar acea *Ananda*, despre asta vorbim. *Este o fericire fără obiect, o fericire necondiționată care este Acolo, în fiecare, în Esența Manifestării... Doar că este colmatată, necultivată, ascunsă, neștiută. Iar omul este nevăzător...; sau ignorant, ar spune buddhiștii. Fericirea – Libertatea – Ananda...*

Bun, acesta ar fi un aspect, faptul că mereu am un șablon și nenumărate elemente de referință.

Alt aspect este însă, legat, de construcția temporală a acestora: șablonul l-am construit în trecut...; ce fac cu șablonul acesta? Îl voi proiecta de acum în viitor. „Voi fi fericit dacă îmi cumpăr mașina cutare”. Pe șablon l-am construit în trecut, când nu aveam bani și am văzut reclama sau când colegul și-a cumpărat o mașină cu care se lăuda toată ziua, iar eu l-am invidiat...; iar acum proiectez dorința și șablonul de fericire în viitor, voi trăi cu speranța că, în acel viitor, voi fi fericit alături de acea mașină minunată. Am proiectat șablonul, construit în trecut, într-un viitor: dar oare unde mai este prezentul în toată povestea asta? Nicăieri. Deci așa trăiesc mereu, luând șablonul din trecut și proiectându-l în viitor; și tot timpul voi alerga după obiectul fericirii pe care nu-l am. Acesta este un alt aspect al discuției: îmi lipsește obiectul fericirii, îl voi găsi în viitor și, atunci când îl voi găsi, voi fi fericit. În viitor, nu acum.

— Tristețea este că nu ești fericit nici când îl găsești sau ești fericit 5 minute... Vei vrea imediat altceva.

— Iar mașina aceea se mai și strică sau ți-o zgârie copilul din vecini..., sau vecinul invidios acum, la rândul lui, așa cum ai fost și tu. Iarăși o ne-fericire, mai mare.

— Da, exact, pentru că șablonul acela are fațete infinite, o să vedem și asta, revenim...

Dar acum aș vrea să înțelegeți că, de fapt, singura clipă în care aș putea fi fericit este cea de prezență, de aici și acum. Pentru că este singurul moment în care sunt conectat la acea Esență...; și Acolo este Fericirea! Deci atâta timp cât trăiesc în trecut sau în viitor, nu voi avea nicio șansă să fiu fericit; singura șansă este aceea de a trăi aici și acum, în centrul meu, care este însăși acea Esență; și, atunci, voi trăi, mă voi afla în acea Fericire! Din nou, anticipăm, meditația, tehnicile de centrare..., practica.

Anume am ales peisajul acesta ca fundal al discuției noastre. (Omuleții se aflau într-o tabără, poate că ați înțeles deja din povestea bocancilor, spunem asta pentru cei care nu au fost acolo. Iar peisajul face parte, uneori, din „instrumentele” de lucru ale Spiritului; peisajul devine și el erou în poveste... Toate lucrurile sunt interconectate, mai știți?).

— Unii dintre noi nu ne-am fi așezat aici de bună-voie, așa este, recunosc Omulețul cel foarte mental, prinzând din zbor ideea.

— De ce? întrebă retoric Spiritul. „Uite ce urâțenie e acolo! Uite-l, acolo e un vagon de muncitori vechi și ruginit, aici sunt crăci rupte, uite, aici conserve și sticle aruncate!...”, continuă el, imitându-i pe Omuleții mereu nemulțumiți. „Dar, în rest, îmi place acel verde minunat al pădurii..., acolo corespunde șablonului meu despre frumos. Cu cerul am niște probleme, poate e prea întunecat, dar pădurea-i bună, aliniată, frumoasă, verde... Cât despre vagonul de muncitori, mai bine nu mă uit înspre el, de fapt nu vreau să-l văd..., nu mă interesează acel vagon ruginit și murdar, nu intră în preocupările și plăcerile mele”.

Deci așa îmi făuresc fericirea...; dacă aș fi centrat mereu, aș putea fi fericit indiferent de pădure, de nori, de dărâmături și de conservele din jur... Asta înseamnă să trăiești aici și acum, în centrul tău..., și să nu mai conteze exteriorul, raportarea veșnică, căutarea de elemente „plăcute”.

— Dar de ce facem asta? întrebă un Omuleț mai începător.

— Din nou, mintea: pentru că, dacă nu aş şti faptul că aceasta este o conservă ruginită, dacă mintea nu ar fi fost deja setată („uite cova urât”), nici nu mi-aş pune problema. Dacă aş fi un extraterestru aterizat aici, n-aş şti ce-i aceea conservă ruginită; dar în capul meu acela reprezintă un metal care n-are ce căuta aici, trebuia să fie un peisaj minunat, uite oamenii necivilizaţi, iată ce fac...

— ...care, iată, ce îmi fac mie, *eu* trebuia să mă bucur de peisaj, nu să văd conserve ruginite, supralicitează ego-ul; n-am să stau aici, nu-mi place, nu e de mine așa ceva; să stea aici amărăţii, muncitorii, needucaţii; eu ştiu să apreciez un peisaj frumos şi curat; eu respect natura, nu ca alţii, continuă tirada Omuleţul cel cu inima deschisă.

— Reluând comparaţiile noastre „didactice”..., acele straturi, trepte, scări... Din punct de vedere omenesc, dacă „stratificăm” discuţia noastră, da, așa este, oamenii sunt needucaţi şi necivilizaţi, aruncă conservele oriunde, nu le pasă, ele s-ar putea aduna şi recicla... Este perfect adevărat, ţine de respectul şi grija faţă de natură şi faţă de ceilalţi, ţine de educaţia elementară...

Dar, dacă vorbesc din punctul de vedere al condiţionării fericirii mele de către conservele ruginite, ele n-ar trebui să-mi schimbe starea interioară de fericire, fie ele conserve sau dărâmături. Pentru că aceea este starea mea interioară, stabilă, de nemodificat... Înţelegeţi ce spun? Este un alt nivel de abordare, o altă perspectivă asupra acelorasi lucruri, le privesc acum de pe o altă „treaptă”. Măcar cu asta să rămâneţi, cu ideea că fericirea este deja Acolo, în mine, şi că nu mai trebuie căutată în stânga şi-n dreapta.

Altceva acum, tot în contextul raportării în timp... Eu îmi doresc ceva „care mă va face fericit”: asta înseamnă că proiectez în viitor acea potenţială cauză a fericirii; dar, în plus, îmi închipui că, în acel viitor, se va schimba numai respectivul element, pe care l-am ales eu, cel care îmi convine sau nu îmi convine mie. Îmi închipui că viitorul se va modela exact așa cum vreau eu, în vederea fericirii mele. De exemplu, vreau să-mi schimb serviciul; dar atât, pentru că restul vieţii îmi convine, am o casă mare şi elegantă, familia îmi convine şi ea, copiii sunt ascultători, merg la şcoli bune, selecte; serviciul a devenit cam neplăcut şi pe el vreau să-l schimb... Şi, într-adevăr, mă străduiesc, fac cursuri suplimentare, dau interviuri ca să-mi schimb serviciul; dar, în schema mea de fericire, doar acesta se va schimba,

doar serviciul. Ori asta nu se va întâmpla niciodată: pentru că toate elementele, evenimentele și ființele sunt interconectate într-un matrix infinit, orice gest, gând cât de mic va schimba imediat întreaga conjunctură a Universului... Și asta așa se și întâmplă, clipă de clipă..., atâta doar că eu nu văd perspectiva matrixului și nici clipele... Cu atât mai mult cu cât voi începe să restructurez chestiuni majore, de serviciu, de relații, de mai știu eu ce. Cu cât restructurez mai mult, cu atât se va schimba mai mult întregul aranjament; iar asta o va face Universul oricum, pur și simplu pentru că așa funcționează un matrix infinit interconectat. De cele mai multe ori, desigur, eu nu voi sesiza nicio legătură între aceste evenimente: pentru că lucrurile sunt subtile, iar acele conexiuni cuprind mii și mii de vieți, milioane și milioane de situații, persoane, evenimente, fapte, gânduri...; mi-am schimbat serviciul, dar pierd acum bani, divorțez sau orice... Astfel încât lucrurile nu vor sta niciodată întru totul exact așa cum vreau eu; pentru că totul se schimbă, mereu. Și iată o altă cauză de nefericire: „mi-am schimbat serviciul, dar acum am pățit alta...”. Este oarecum comic, dar și trist, de observat această infatuare a minții care își închipuie, iarăși și iarăși, că lucrurile se vor așeza exact potrivit șabloanelor ei de fericire: Universul nu are niciun cuvânt de spus, el trebuie doar să se conformeze și să respecte acele șabloane ale mele; iar restul să facă bine să rămână nemodificat. Deci, iată-ne acum vorbind din nou despre dorințe...: discuțiile și ideile se leagă și se completează într-un alt matrix, al Învățăturilor.

Ca să extragem un fel de concluzie a acestei discuții, cam pe aici am ajuns: eu vreau, cu mintea mea, ca lucrurile să stea ordonate într-un fel anume. Și, atunci, iată, *cauza nefericirii este, de fapt, aceasta, faptul că eu am stabilit cum trebuie să fie Universul; iar el nu se supune*. „Aici nu trebuia să fie nicio conservă, acolo nu trebuia să fie nicio dărâmătură, norii să se dea la o parte..., să apară odată soarele; și, eventual, ar merge și o ciocolată; și, desigur, să am încălțări bune”. Iar dacă tu, Universule, te supui și îmi faci pe plac, atunci îți voi face, și eu, marea favoare de a fi fericit.

Deci eu stabilesc, cu mintea mea, de fapt, criteriile de fericire și nefericire; apoi mă port în consecință: sunt fericit (cred eu), sau sunt nefericit. Iată o primă soluție de „ieșire din ne-fericire”: oare ce aș putea să fac, știind-înțelegând toate acestea? Păi să îmi transform mintea și

să lucrez la asta. Să mă observ tot timpul. În primul rând, să mă observ cum imediat, iarăși, instantaneu, am adus un nou criteriu, iarăși îmi doresc ca lucrurile să stea așa cum vreau eu... După care am să încep să înțeleg din ce în ce mai mult modul în care funcționez și, poate, că am să încep să las lucrurile să se întâmple, am să le mai dau drumul din mâna mea de fier. Bineînțeles, aici își au rostul toate exerciții noastre de transformat mintea, curățările energetice, exercițiile de conștientizare, de prezență... Dăm la o parte programele, dăm la o parte șabloanele..., le recunosc, le văd și chiar fac asta la exercițiile de curățare, indiferent de tipul de exercițiu, știm exerciții cu apa, cu soarele, dușul de energie... Dau la o parte șabloanele și pot să-mi propun chiar asta, să dau la o parte șabloanele mele de fericire: „sunt fericit doar dacă...”; dau la o parte asta. Și s-ar putea să-mi fie ceva mai bine înăuntru. Apoi iarăși îmi observ mintea, văd cum lucrurile nu se întâmplă așa cum vreau eu..., le las de data asta să se întâmple, mă deschid către noile situații, către noile aranjamente ale Universului... Toate exercițiile noastre, dacă am să le fac cu adevărat, mă vor duce în zona de fericire, pentru că voi ajunge să *mă deschid necondiționat către orice*; în plus, în interiorul meu voi lăsa acea stare, *Ananda*, să se exprime, să fie prezentă, să crească... Pentru că asta se va întâmpla dacă mă deschid, dacă las la o parte șabloanele, dacă renunț la criteriile de fericire: va rămâne Esența, *Ananda*, curată, necolmatată, liberă..., doar ea va rămâne acolo. Dacă deschid inima..., vom reveni.

Și acum un alt aspect particular, o altă fațetă, mai subtilă, de abordare: *de fapt, nu circumstanțele, în sine, mă fac nefericit, ci modul în care mă raportează eu la aceste circumstanțe!* Deci nu norii mă fac nefericit, ci raportarea mea la ploaie, frig, nori. Nu țânțarul care mă pișcă mă face nefericit, ci raportarea mea la acea mușcătură: „m-a atacat pe mine”, „uite ce mi-a făcut, am o mușcătură, se vede urât”... Încercați deci și asta, să observați, apoi să înțelegeți-simțiți, *cum nu exteriorul contează, de fapt, ci modul în care mă raportează eu la acel exterior*. Exterior însemnând și corpul, și viața mea emoțională, exterior însemnând și tot ceea ce fac eu..., totul este exterior față de Esență.

— Dacă eu mă consider grasă și „sunt nefericită pentru că sunt grasă”, vis-à-vis de Esența mea, asta este ceva exterior; dar nu kilogramele în sine mă vor face nefericită, ci raportarea mea la ele și la criteriile de frumusețe, raportarea mea la gura lumii, la critici, la

faptul că ceilalți nu mă valorizează și nu mă apreciază, iar eu aș vrea ca lumea să mă iubească... ș.a.m.d.

— „Eu mă consider grasă și sunt nefericită pentru că sunt grasă” reprezintă identificarea cu corpul și cu aspectul acestuia..., merse mai departe Spiritul cu explicația, la un nivel deja mai subtil; ori eu nu sunt corpul...; dar vom reveni..., vom vorbi destul de mult despre dezidentificare; *neti-neti*...

Deci totul este exterior, vis-à-vis de Esență, de *Sat-Cit-Ananda*.

Și, ca să mai punctăm câte ceva: am arătat deja cum *privesc eu mereu în afară, apoi încerc mereu să schimb circumstanțele, exteriorul; și dacă asta nu este posibil, atunci voi fi nefericit; prin definiție*. Și, mai departe, am să îmi și mențin această stare, ca să îi arăt eu Universului, care nu vrea să se supună dorințelor mele. Care nu vrea, nicicum, să mă facă fericit. Îi arăt eu Lui, voi sta mereu îmbufnat, acru, trist, arțăgos sau revendicativ. Am decis, sunt o victimă a acestui Univers nemilos.

Iată, deci, un alt aspect al „nefericirii”: după ce că nu înțeleg mai nimic din modul meu de funcționare, desigur că va trebui acum să dau vina pe altcineva, să găsesc un țap ispășitor: vecinul, colegul, părinții, slujba, Universul...; și, desigur, karma (doar sunt o ființă spirituală de acum). Doar nu o să-și recunoască egout-ul ne-vederea și ne-putința... Și, atunci, am să aleg starea de victimă și am să mă valorizez prin ea. Voi fi o victimă: fie plângăcioasă, fie una revendicativă, fie ambele, de ce nu?! În plus, fiind mereu trist, acru sau țăfnos, am să mă răzbun cumva, subliminal, și pe cei din jur; care, aparent, nu sunt atât de nefericiți: cu ei Universul a fost mai îngăduitor! Și am să mă răzbun și pe Univers, desigur, doar El este capul răutăților...

Și iată cum ne-fericirea a devenit o sursă de violență interioară și, de multe ori, și exterioară! O falsă problemă, desigur: falsă tocmai pentru că nu înțeleg, nu văd nimic din modul meu de funcționare. Cât despre violențe..., spuneam noi mai demult că există o mulțime de violențe necatalogate ca atare de către societate, un alt fel de agresioni, mai subtile, mai perfide... Și nu neapărat la adresa cuiva anume, cât la adresa Universului, a Existenței... Trecând prin mine, desigur; și lăsând urme: cicatrici, amputări emoționale sau boli: pentru că acea nefericire-răzbunare se va cuibări inclusiv în celulele mele, pe care le va distruge. Nefericire-violență-răzbunare-autoagresiune...

*Ne-fericirea este o agresiune, o violență la adresa Universului... Iar ego-ul, marele nefericit, este agresorul. Spuneam noi mai demult că ego-ul, în sine, așa cum a evoluat el până în ziua de azi, a devenit el-însuși o violență, o agresiune...*¹ Am stabilit eu cum ar trebui să se desfășoare lucrurile, îi spun eu lui Dumnezeu ce și cum ar trebui să facă, ca să mă facă fericit – pe mine, desigur. Doar eu contez în povestea mea. Eu și goana mea după fericire.

— Din păcate, cred că rădăcinile acestei stări de fapt sunt mult mai adânci, ele se întind înspre acel „mie mi se cuvine” al ego-ului, remarcă Omulețul cel exuberant. „Mie mi se cuvine cam tot: bani, sănătate, o viață frumoasă, îmbelșugată, relații excelente și, desigur, fericirea; toate cele enumerate reprezintă fericirea”. Susținute fiind toate acestea de către societatea de consum care dorește neîncetat să-ți mai vândă câte ceva („meriți acea mașină”, „iată crema care te va scăpa de riduri”). Susținute, din păcate, și de către curente pseudo-spirituale gen New Age, care nu au prea înțeles mare lucru...

Oare chiar așa să fie, să merit eu totul?! Haideți să ne reamintim acea discuție despre smerenie...²

— „Din fericire”, Universul nu se supune discursurilor motivaționale, glumi, din nou amar, Omulețul cel ironic.

— Moduri și moduri de funcționare... Variante multiple ale pseudo-fericirii..., reluă Spiritul.

Iată încă un scenariu trist, din păcate destul de comun: de fapt tu nici nu știi că ești nefericit! La fel cum nici măcar nu știai că nu ești liber... Atât ești de prins în micul tău univers destul de confortabil, în zona ta de confort calduță, încât nici măcar nu știi că ar mai exista și altceva în afara lui, vreo altă posibilitate de a trăi-simți... Și nici nu ți-a spus nimeni asta..., pentru că toată lumea funcționează, de fapt, la fel! Confunzi calduțul acela zilnic (slujbă „convenabilă”, viață de familie „convenabilă”), lipsa unor probleme majore cu fericirea! Dar, vai, te păcălești: este doar calduțul vieții tale plicticoase... Din păcate, susținută, din nou, de societatea de consum, cum spuneți voi, care îți propune „visul american”... Sau, mai pentru toată lumea, visul-celui-care-își-populează-zona-de-confort-cât-de-bine-poate-el-cu-orice...;

¹ Indra, *Spune DA Existenței...*, Ed. LiLA, București, 2017.

² Indra, *Spune DA Existenței...*, op. cit.

potrivit nivelului lui de cultură, de pretenții, de agoniseală, de dat din coate. Cameră într-un cămin de muncitori sau vilă cu zeci de camere și piscină; o bere seara la birt sau șampanie într-un restaurant de lux. Mecanismul este, însă, același: prizonier în zona ta de confort, dormi și visezi că ești destul de fericit.

Gândiți-vă la toate acestea..., apoi haideți să găsim metodele de a reeduca mintea, haideți să ne gândim ce anume putem face pentru transformarea minții. Gândiți-vă la elementele cu care mă pot ajuta ca să-mi schimb perspectiva: pentru că vorbim, de fapt, despre o schimbare de perspectivă... Mulțumim locului acesta care ne-a ajutat și plecăm acum.

Pe drum continuară ei discuția:

— Haideți să reluăm câte ceva, să încercăm să înțelegem mai bine cum ne raportăm noi la fericire și la nefericire, la utopia asta a fericirii existente pe undeva, pe care noi trebuie să o vânăm mereu, luă inițiativa Omulețul cel pragmatic, care stătuse tăcut până acum și doar ascultase gânditor.

— Ne spuneai tu mai devreme despre borcane..., chiar dacă te jenează bocancul îți pui un plasture, nu dramatizezi, dacă plouă mergi mai departe, îți pui o pelerină... Cred că ni se vinde, și prin reclame, și prin societatea asta care tot vrea să cumperi una alta, ideea de utopie, că trebuie să existe un moment în vacanța asta în care să fie numai soare, un loc în care să te duci unde să fie totul perfect, să îți vină bocancul bine, să nu te plouă niciodată...

— ...și nici să nu te arzi de la soarele acela, să ai și crema de protecție cea potrivită..., e soare permanent în acel tărâm minunat..., dar ce te faci acum dacă te pârlești?!

— ...și, atunci, noi trăim în iluzia asta utopică..., alergăm după ceva inexistent, de fapt..., se înscriseră rapid la cuvânt Omuleții.

— Bineînțeles, deci totul e o creație a minții personale și a minții sociale; la care concură tot felul de lucruri, inclusiv vânzările, îmi vând produsul de protecție, vând plasturele-minune sau orice... Vin și-ți infiltrează acolo programul lor, pentru vacanța perfectă trebuie să fie soare, trebuie să fiu bronzat, dar totuși să nu mă ard..., asta este fericirea, e momentul perfect, să am bronzul uniform, frumos,

iată societatea de consum care-ți mai adaugă câteva șabloane, îți mai „îmbunătățește” visul utopic..., sub orice formă posibilă.

Asta pe de o parte. Pe de altă parte, de ce este fericirea o utopie? Vorbeam noi mai devreme... Pentru că tu te străduiești să iei Universul și Existența și să le îngrădești în șablonul acela micuț al tău. Deci tu ai un șablon preformat: și iei tot Universul și-l contorsionezi acolo, ca să iasă lucrurile așa cum vrei tu...; și uneori încape câte o bucățică de Existență..., dar rămâne restul pe afară și, la un moment dat, tot restul acesta te va copleși... Pentru că nu ai cum..., oricât ai vrea tu..., este imposibil să reduci, să înghesui Universul, în micul tău șablon! Este imposibil să-l restructurezi tu (să restructurezi infinitul, de fapt!) după dorințele tale!

Spuneam că s-ar putea să-ți iasă câte ceva din programul tău de fericire...: dar mai există o foarte mare zonă de Existență care nu încapă acolo, care te va copleși și te va strivi, va veni peste tine bucata asta, la un moment dat. Deci tu poți menține, în mintea ta, șablonul tău cu Existența încarcerată acolo; dar cu restul de Existență, care nu încapă, ce te faci? Și asta va crește, la un moment dat..., această bucată de Existență nedorită..., și iarăși vei fi nefericit pentru că lucrurile se vor schimba, iar acum vei avea alte cauze de nefericire. Încercați să înțelegeți că mintea asta face, ea are două-trei dorințe, două-trei modele, și vrea să înghesuie acolo tot Universul și să-l forțeze să se plieze după acel șablon...

— În modelul meu de viață, trebuie să mă mărit și, atunci, voi face tot ce se poate în viața asta ca să mă mărit, chit că nu am karma asta, nu sunt condițiile create, am cu totul altă treabă pe pământul acesta. Dar, întrucât în modelul meu de fericire trebuie să mă mărit, asta va fi target-ul meu, iar el n-are nicio legătură nici cu karma, nici cu drumul cel bun pe care mi l-ar oferi Existența, dacă m-aș abandona Ei..., n-are legătură cu nimic, decât cu obsesia mea de a căuta fericirea. Și-o să mă mărit cu forța numai ca să fiu măritată; și bineînțeles că o să iasă o mare dandana. O să dureze fericirea exact până în ziua nunții: uite, am bifat asta, „am realizat ce mi-am propus”, spuse Omulețul care a început să înțeleagă.

— La fel e cu multe altele, la fel cu a face bani, cu reușitele în viață etc. Iar drama este că, și eu, la rândul meu, fac exact aceleași lucruri cu copilul, cu colegii, cu prietenii, și eu îi îndes pe toți în șablonul meu

de fericire. Deci, ca să fii fericit, trebuie să ai slujba cutare, să câștigi banii cutare, să ai familia perfectă, concediile, hainele, mașinile... Transfer acum, la rândul meu, șablonul de fericire celorlalți, dar mai ales copilului..., în loc să-l las liber să facă el ce-o simți, îl îngrădesc și-l șablonizez de la început. Ca să fii fericit „trebuie să ai familie”, „trebuie să ai o meserie acceptabilă”, „trebuie să câștigi bani”, „trebuie să”..., și iată cum, din start, îl restricționez în șabloanele astea.

— Și asta se întâmplă nu numai cu copilul propriu, ci și cu colegii, prietenii..., atunci când le sugerez eu câte ceva, când le dau sfaturi. Tot timpul găsesc eu, de fapt, o modalitate de a-mi impune șablonul: cuiva. O văd pe ea că este roșie la față și repede-i spun: „vezi că te-ai ars”, „vezi, dă-te cu cremă, cine știe ce pățești mâine”, în loc s-o las în treaba ei. De la crema de față și până la carieră, până la controlatul vieții celor din jur, „așa trebuie să...”.

— Sau ce spun părinții: „eu am fost nefericit, măcar tu să ai totul și să fii fericit”, și dă-i cu lista, cu ce trebuie să ai ca să fii fericit. „Eu n-am fost la facultate, dar tu trebuie să mergi, ca să fii fericit apoi cu acea carieră...”. Și exact asta fac și eu la rândul meu, încep cu copilul, „asta trebuie să faci, uite: unu, doi, trei, patru, astea trebuie bifate, nu te duce tu să te plimbi prin lume cu rucsacul în spate, stai aici și fă-ți meseria, asta trebuie să faci”. El poate vrea să cânte la chitară prin lume..., iar eu „nu, stai aici! Ai o slujbă minunată la firma asta de renume”... Cam așa se întâmplă, mărturisiră Omuleții care mai de care.

— Revenind la discuția despre șabloane și îngrădiri..., încercă Spiritul să-i readucă din acea vale a plângerii unde tocmai alunecaseră ei, suntem deci exact în acel punct — *în care căutăm fericirea în ceva exterior; și mult mai mult, în care îngrădim și reformulăm exteriorul și viața conform șablonului*. Până aici, nimic nu are nicio legătură cu fericirea interioară..., suntem într-o pseudo-fericire și-o nevroză completă. Asta pe de o parte.

Haideți să vedem acum o altă cauză de nefericire: mare, a fiecăruia, și, iarăși, de zi cu zi... Imediat, de aici, va rezulta și calea spre fericire... Altă cauză mare de nefericire, imensă..., este *veșnica preocupare de sine*, deci iarăși *ego-ul*, el este *marele cauzator de nefericire*. Faptul că raportează totul la mine, mereu, mereu, mereu: „mi se întâmplă mie”,

„mă plouă *pe mine*”, „mă roade bocancul *pe mine*”, „mă doare burta *pe mine*”, „nu-mi place peisajul acesta, *mie*”, faptul că orice element exterior îl raportează instantaneu la mine. Și iată a doua mare cauză de nefericire, complementară. *Faptul că eu se duce mereu înspre exterior – acesta este primul pas; și al doilea pas este că tot acest exterior va fi imediat raportat la mine, mereu: toate sunt „dramele mele”, „nefericirile mele”, „insuccesele mele”. Deci orice fel de element exterior, dacă vă observați, absolut orice fel de element exterior eu îl raportează la mine. Instantaneu și complet inconștient, desigur.*

Să vedem cum anume cauzează asta nefericire, ce se întâmplă de fapt?

Mă separ... Dar nu numai faptul că mă separ..., în plus mă și îngrădesc din ce în ce mai mult...; iar următorul element va fi și mai „nefericitor” pentru că eu, în acel ținut al meu, voi fi din ce în ce mai zidit și din ce în ce mai separat. Separarea ce va aduce imediat? Marea cauză de nefericire: frica, deci imediat apare frica. Sunt separat; iar pasul următor: mi-e frică, tot timpul trăiesc în frică, în anxietate, „oare ce se mai întâmplă acum”, „ce mi se mai întâmplă *mie*?”. Pentru că, prin acea separare, totul îmi devine ostil, neînțeles, dușmănos. Și, atunci, toată viața mea va deveni o mare nefericire, pentru că toată viața mea va fi populată cu această frică. Eu nu știu dacă voi vă vedeți: cam cât de mare este acest procent, de frică, din voi?! La unii este incredibil, clipă de clipă ei trăiesc în frică și nici măcar nu știu că se poate trăi și altfel.

— Așa este, de când deschizi ochii de dimineață, ești tot timpul anxios, crispat, „vai, trece timpul”, „mă grăbesc”, „ce se întâmplă”, „nu vine autobuzul”, „pățesc nu știu ce la serviciu”, „m-am certat cu colegul sau mama...”, deci totul e o nebunie, frică și anxietate.

— De ce? Din cauza asta, *pentru că tot timpul raportează totul la mine, mă separ și judec: „aia-i bună”, „aia nu-i bună”, „aia-i bine”, „aia nu-i bine”. Pentru mine, desigur; în viziunea mea.*

Deci, pe lângă separare, complementară va fi, mereu, mintea duală; dar și ea a apărut tot dintr-o separare! Mai știți? Acel *Cit*, conștiință primordială, care devine minte..., ori asta presupune exact o separare! Mintea duală imediat va aduce bun/răul: a întârziat autobuzul, „aoleu”, deci imediat am încadrat întârziatul autobuzului la „rău”, „vai de mine, ce pățesc”, „mă ceartă șeful”, „nu e bine”, „mă dă afară”. De la un

întârziat de autobuz, mintea a alunecat deja în toate fricile posibile, conștiente, dar mai ales, subconștiente; când, de fapt, din punctul de vedere al Existenței, efectiv așa au stat lucrurile în momentul acela. Ca să nu mai vorbesc că uneori s-ar putea să-mi fie, de fapt, foarte de folos evenimentul acela „rău”. Dar eu deja l-am încadrat în bun/rău și imediat am construit un întreg scenariu subconștient de frică. Apoi ce fac cu el? Îl iau și-l proiectez în viitoarele situații asemănătoare. Deci reconstruiesc, amplific scenariul și, cu fiecare mers la serviciu, în fiecare dimineață, mă uit, disperat, dacă nu cumva am întârziat: ceea ce devine efectiv o nevroză. Vorbim acum doar de o frântură de zi, nu de marile angoase existențiale. Vorbim de întârziatul la serviciu pentru că nu vine autobuzul. Dar asta voi retrăi în fiecare zi, se amplifică, crește, crește frica din mine, crește separarea, crește scenariul; și toate astea înseamnă oameni nefericiți.

— Poate șoferul de autobuz a avut un accident, dar nicio secundă nu-mi trece prin cap că poate a pățit ceva omul acela..., deci tot ce se întâmplă raportez, automat și instantaneu, la mine, vorbi Omulețul cu inima deschisă, dintr-o cu totul altă perspectivă, ...aceea a inimii deschise. Poate a aflat că i-a murit cineva, poate îl doare capul rău și a oprit la o farmacie..., dar toate astea nu mă interesează; mă preocupă doar efectul asupra vieții *mele*, care trebuie să se încadreze în șablonul preformat.

— De fapt asta este povestea preocupării de sine, *a raporta totul la mine*.

Deci asta este a doua mare cauză de nefericire, faptul că totul, totul, totul se raportează la mine; și, astfel, mă constrâng, mă încarcerez, mă separ, și nu mai pot să mă bucur nici măcar de lucrurile simple... Sunt atât de separat, încât nu mai văd muntele, cerul..., nu vorbim de *Ananda*, nu vorbim despre fericirea interioară, vorbim de fericirea de zi cu zi, obișnuită: „uite, e frumos afară”, „uite iarba”, deci nici pe asta nu o mai văd, pentru că primul gând va fi unul de frică, „aoleu, iarba, mă mușcă căpușele”, „mă murdăresc”. Primul gând va fi, aproape în mod constant, de frică și de apărare, iar asta în majoritatea situațiilor; în cel mai bun caz, rămân circumspect în fața unei eventuale bucurii: „cine știe ce mai ascunde și asta?!”. Nu mă bucur de apă, „e rece”, „mă îmbolnăvesc”, „alunec”. Dacă vă observați, primul gând nu este

de bucurie, aproape niciodată; primul gând e de separare, blocare, anxietate, frică, „ce mă fac dacă...”, apoi apar scenariile, la nesfârșit.

Acestea sunt *cauzele de nefericire: șablonizarea minții, programele și dualitatea minții*. Imediat încadrarea, pătesc/nu pătesc, bun/rău, care se alipește șablonului de fericire. Nu sunt fericită în condițiile în care o ființă sau un eveniment „îmi fac, mie, rău”. Și-mi tot verific lista de condiții știute ale „fericirii”, o tot îmbunătățesc; și-atunci de asta sunt oamenii nefericiți. *Ananda*, ca Esență, este uitată complet, nici nu se pune problema; deci ne învârtim efectiv într-o nebunie a minții și a „cum trebuie să fie” viața, iarăși cu dorințele, cu speranțele, cu așteptările, cu toate construcțiile minții, cu tot ce știe mintea să facă. Seamănă asta cu ceea ce se întâmplă prin capul vostru? Și mai spuneam pe drum, mai devreme: inclusiv sănătatea, raportată la Esență, este tot ceva exterior. Bun, am piciorul rupt, sunt bolnav, dar asta este tot un factor exterior, vis-à-vis de Esență, de Natura reală... Da..., pun piciorul în ghips, fac tratament etc.; dar asta nu ar trebui să-mi afecteze starea interioară, cea autentică, *Ananda*.

Avem noi metafora noastră sau reprezentarea didactică a multiplelor straturi circumferențiare. Stratul cel mai profund este Sat-Cit-Ananda, Esența...; restul sunt straturi exterioare, inclusiv corpul, inclusiv mintea, multiple straturi de minte, de emoții, de subconștient... Privind astfel lucrurile, „căutarea fericirii” ar corespunde acelei centrări, a ajunge și a te stabiliza în stratul cel mai profund și autentic, în acea Esență, Ananda.

Și-atunci, implicit, ca să anticipăm concluzia finală: exercițiul ultim sau soluția ultimă, de a ajunge în Esența ta, este *Sat-Cit-Ananda*... Și, din acest centru, le voi privi pe toate celelalte ca pe niște straturi pe care le pot accesa la nevoie, voi putea să lucrez cu ele, voi vedea ce-i de făcut cu ele... Da, mi-am rupt piciorul, bun, mă duc la ghipsar; dar Esența mea n-are legătură cu piciorul rupt; și voi putea lua decizia potrivită dacă voi fi cantonat în acea Esență.

Deci măcar asta să înțelegem, faptul că există o pseudo-fericire, cu cauză: „sunt fericit pentru că...”; este sentimentul de zi cu zi, confundat cu fericirea. Există apoi o Fericire autentică, care ține de interiorul fiecăruia și care ține de acea Esență.

— Și-ar trebui să-mi fie destul de clar lucrul acesta măcar în momentul în care mă supăr și sunt bosumflat și acru, să-mi dau seama

că mă aflu undeva în acea periferie, unde raportez totul la mine și unde ceva anume din acel exterior nu-mi convine *mie*: de fapt asta este pseudo-nefericirea. Universul face lucrurile într-un anume fel, mie nu-mi place asta și-atunci „sunt nefericit”, îl taxez eu pe Univers, cu nefericirea mea; cum zice românul, „s-a supărat măgarul pe sat”. Exact asta e, mă supăr pe Univers „că ceva”: că ninge... și-s nefericit, îl taxez cu nefericirea mea. Deci cam așa stau lucrurile. Și-atunci măcar asta să înțeleg și să mă observ și să mă uit la mine, la raportarea asta veșnică, la mine și la dorințele mele: dacă Universul se supune dorinței mele, stabilesc eu că sunt fericit, sentiment care oricum durează extrem de puțin, pentru că imediat apar alte dorințe, imediat lucrurile se schimbă și imediat apare o altă cauză de nefericire. Deci acum „ploaie”, bun, nu mai plouă, a ieșit soarele, dar „mă roade pantoful” sau „mi s-au umflat picioarele”, acum „e prea cald, mă ard”. Deci nicicum nu-i bine; și să înțeleg că, de fapt, așa-zisa mea fericire depinde de tot felul de factori exteriori, completă Omulețul cel cu suflet de devot.

Bun, acum să vedem metodele, cum devin „mai fericit”...; care ar fi rețeta fericirii?

— Să ies din ignoranța mea și...

— ...să stau acolo, în centrul acela al meu, să ajung acolo, să mă extrag din toate exterioarele, din toate cauzalitățile astea și să stau acolo înăuntru – iată rețeta fericirii autentice.

Bun, nu merge chiar așa ușor..., trebuie ceva practică; dar, simplist, vorbind, exact despre asta este vorba, de a mă extrage din toate acele straturi exterioare, din identificarea cu corpul, mintea, emoțiile..., de a descoperi acea Esență și de a sta acolo...; iar aici intervine practica, cu toate elementele ei.

Acum, referitor la minte, pentru că mintea este marea cauzatoare de nefericire: ce pot face cu mintea? *S-o liniștesc* când văd că a intrat într-un scenariu dintr-acesta, să-i spun, „stai, oprește-te”. Să mă observ, mă opresc, mă observ și mă extrag din filmul minții, este exact exercițiul nostru de centrare.

Ce mai pot face cu mintea? Pot să *curăț șabloanele, programele*; din nou, le observ și le înlătur printr-una dintre metodele de curățare știute: exercițiile pentru minte, a înlătura „pielea de șarpe” sau dușul de energie, prin orice fel de exercițiu; dar să observ mai întâi șablonul

acela, „uite-l, uite-l, iar sunt nefericit, iar sunt bosumflat, de ce”? „pentru că...” și șterg „pentru că-ul”..., șterg șablonul.

Toate tehnicile noastre care țin de minte presupun, în primul rând, să *devii conștient de tine*; dacă lucrezi complet inconștient, ai șanse mult mai puține de reușită. Deci să devii conștient, îți vezi mintea, iată starea de martor, sunt martorul minții mele acum, o văd...; apoi dau jos programele, șabloanele, curăț, curăț, insist și mă re-observ, mereu, să văd – dacă a doua zi plouă, cum mă raportează acum la ploaie, dacă mă strânge pantoful, cât de nervos sunt...; și voi avea imediat o validare, voi vedea dacă repet nefericirea; sau, pur și simplu, îmi pun plasture și pelerină.

Deci, situat fiind în acel interior, voi avea o grămadă de opțiuni, asta iar e bine să înțelegeți, faptul că nu sunt doar vorbe goale..., toate acestea pot fi realizate și toate acestea au o aplicabilitate foarte practică. Funcționând din acel interior, voi avea toate opțiunile: pot să stau dezbrăcat în ploaie, pot să-mi pun pelerina, pot să stau în casă, pot să nu stau în casă, pot să fac orice, conform situației respective sau, pur și simplu, „cum îmi vine să”... Dar, dacă intru în șablonul de nefericire, acolo am rămas, voi fi canalizat, voi fi condus de către șablonul de nefericire; și voi fi din ce în ce mai nefericit pentru că, spuneam, am să întăresc mereu șablonul, am să întăresc mereu programul, iar data viitoare va fi și mai rău, pentru că îmi reamintesc cât de nefericit am fost în trecut și proiectez asta, „aoleu, iar o să fiu nefericit”... Și, de fiecare dată, exact ca un bulgăre de zăpadă, nefericirea se adună și crește. Deci asta pot să fac cu mintea, ca tehnică.

Altceva? Cum mai pot să educ mintea? *Să nu judec. Să învăț să nu judec imediat în termenii de „bun/rău”, să nu pun imediat etichete.* Deci orice fel de ne-judecat dintr-acesta al minții mă va ajuta.

Care va fi pasul următor? *Să accept.* Deci, dacă n-am pus instantaneu eticheta de bun/rău, în momentul următor voi putea accepta..., iar asta înseamnă că nu am intrat automat în acel program care stabilește fericirea-nefericirea. Înțelegeți ce spun? Deci pasul următor va fi să *accept lucrurile așa cum sunt.*

Mai departe, ce voi învăța să fac, tot cu mintea? După acceptare, ce mai urmează? *Să mă deschid.* Pentru că acceptarea este un fel de strâmbat din nas; dar după aceea chiar învăț să mă deschid în fața oricăror situații, oricăror ființe. *Deci re-educarea cea valoroasă a minții*

va fi să mă deschid către orice se întâmplă, trecând prin ne-judecare, ne-etichetare, acceptare; și, având, eventual, un feedback, voi vedea că n-am pățit nimic, de fapt, și, atunci, îmi voi corecta programul de nefericire...

Cu cât am să mă deschid mai mult..., cu atât această deschidere mă va ajuta la ieșirea din separare și din blocaje și din baricadare, cu cât mă deschid mai mult, cu atât dispar zidurile de separare. Primesc altfel lucrurile, relaționez cu ele, le văd altfel, le simt și încep să le și procesez altfel. Vorbim, de fapt, despre o *schimbare de percepție*. Deci să nu mai percep doar în culorile de bun/ rău, șablonul pentru bun, șablonul pentru rău, fericire/ nefericire...; deschizându-mă, am să îmi schimb, am să îmi largesc percepția față de tot.

Altceva? Cum mai pot să-mi educ mintea? Vorbim acum despre *educarea minții*, nu despre exerciții. *Faptul că totul se schimbă, totul se transformă*: azi plouă, mâine nu plouă, iată un pas foarte omenesc, foarte simplu, chiar destul de grosier, am putea spune...; să înțeleg că lucrurile nu sunt bătute-n cuie, nici „fericirea” și nici „nefericirea mea”, nici cauzele de fericire, nici de nefericire, ele se vor schimba mereu... Ceea ce rămâne însă neschimbat este șablonul meu; și, atunci, să încerc să *aduc în mine schimbarea*. Deci mă uit în jur, văd că acele circumstanțe se schimbă, să învăț să mă schimb și eu. Așa cum se schimbă exteriorul, aș putea să îmi schimb și eu șabloanele, criteriile, așteptările, mintea.

Altceva important, care ține tot de re-educarea minții, dar acum implică și exerciții... sau exersare. Ce ne tot spune Omulețul cel disperat să evolueze, să *fiu prezent aici și acum*. Pentru că, dacă sunt prezent în fiecare clipă, atunci nu am să mai aduc din trecut toate nefericirile potențiale, nici nu am să le mai proiectez în evenimentele actuale sau viitoare, nici nu îmi mai comentează mintea non-stop câte ceva și nici nu mai face scenarii de fericire sau de nefericire. Deci toate exercițiile de prezență, de la practica yoga la mersurile conștiente. Apoi, efectiv, *preocuparea de a mă reeduca*: să fiu prezent tot timpul, martor și al minții, să văd cum iarăși a luat-o razna, să văd cum iarăși a reactualizat un șablon, să văd cum iarăși condiționez fericirea, cum iarăși judec...; și să mă extrag apoi din toate astea, cumva „înfigându-mă” în momentul aici și acum. Efectiv să fiu stabil

și „înfîpt” acolo, în fiecare clipă; în același timp, deschis. *Deci să fiu prezent, centrat, prezent în aici și acum și deschis în același timp.* Și iată exercițiul nostru de centrare și de deschidere, iată posturile yoga, iată *mastyendrasana...* (deschidere a inimii și centrare), cum își găsesc ele locul aici.

Ca să scurtăm discuția, toate exercițiile noastre se înscriu ele undeva în zona asta și, dacă le fac, la un moment dat am să mă trezesc că devin mai vesel, mai deschis, pur și simplu...

— Și asta fără să fac mare teorie, dintr-o dată sunt vesel și deschis, fără să mă tot gândesc și să mă chinui...; le fac, pur și simplu, iar ele lucrează, observă Omulețul cel cu inima deschisă.

— Deci cumva toată practica ajută, chiar dacă nu înțeleg exact ce se întâmplă acolo, în dedesubturile ei energetice: lucrurile se întâmplă.

Revenim: putem recomanda „căutarea” fericirii altfel, nu în lucrurile exterioare, ci a o căuta (pentru că încă o caut), a o căuta în mine, a o căuta în centrare, a o căuta în respirație... *Respirația* este un lucru extraordinar și are atât de multe sensuri, are atât de multe rafinamente... Pot să devin fericit doar respirând...; dar trecând prin mulți pași, nu merge din prima zi. În prima zi învăț mișcările respirației vasului, apoi repet multă vreme asta..., dar, după niște ani, voi avea o metodă foarte simplă de a ieși din nefericire. Respir, foarte treaz, foarte conștient, prezent, lucid..., gândindu-mă-simțind cum aduc în mine viață, cum aduc în mine bucurie, simt asta și imediat se dezamorsează angoasa, anxietatea..., „simt în mine viața, uite ce chestie nemaipomenită”, deja asta mi-a înlăturat toate nefericirile...

Desigur, dacă, după ani de practică, reușesc să simt în mine viața în mod real, se vor spulbera toți gărgăunii din cap, în plus îmi dau seama ce penibilă sunt cu toate văicărelile și nefericirile mele, raportate la viața-ca-miracol... Deci însăși respirația este o metodă bună de a ieși din nefericire, cu condiția însă de a avea o practică suficient de lungă încât să respir corect, conștient..., conștient din ce în ce de mai multe lucruri, nu numai de actul respirației în sine...; și, gata, m-am eliberat, am plecat din acea nefericire.

Bun, haideți să vedem acum de ce nu iese chiar atât de simplu, e important de știut, de văzut și de autoobservat de ce nu iese? Unii se

străduiesc să aplice lucrurile astea, dar se pare că nu este chiar atât de ușor.

— Pentru că te tot întorci la șabloanele tale de fericire, iar practica ta nu este suficient de hotărâtă ca să te scoată din ele, explică Omulețul cel cu inima deschisă, care începuse deja să predea și el câte ceva și vedea asta, cu ochii săi deja, la cei din jur.

— Așa este. Dar mai sunt și alte motive: unii practică aproape obsesiv și tot nu le iese... Au fost oameni de-ai noștri hiper-practicanți care s-au retras exact din disperarea faptului că nu le iese. *Pentru că nu au vrut cu adevărat, pentru că subconștientul vrea, de fapt, să te țină, în continuare, captiv în starea de nefericire.* Deci tu practici cu îndârjire, afirmi că vrei să fii fericit, chiar devii un pic mai fericit, chiar se întâmplă câte ceva..., dar nu profund și nu în mod constant. De ce? Pentru că subconștientul va vrea să mențină acea stare de victimă. De ce? Pentru că-i convine lui așa. De ce-i convine? Haideți să explicăm!

— Pentru valorizarea ego-ului.

— Cum se întâmplă asta? Haideți să explicăm pentru cei care nu știu!

— Pentru că te compătimește lumea...

— Te compătimește lumea, ăsta e un beneficiu secundar...

— Pentru că nu trebuie să fii responsabil..., îți cară bagajele, au grijă de tine...

— Nu trebuie să fii responsabil, te ocrotesc cei din jur, așa este. Deci obții tot felul de beneficii secundare din starea de victimă. Îți iau ceilalți din poverile fizice sau din poverile emoționale de zi cu zi. Te degreveză lumea de responsabilitate, de sarcini: deci rămâi un fel de neputincios al grupului sau al familiei, ceea ce devine comod, îți convine așa, tu îți poți plânge de milă la nesfârșit, iar ei au grijă de tine. Aceasta este o variantă foarte mercantilă, a unui ego care se valorizează în felul acesta. Deci nu obțin de la ceilalți admirație, nu obțin aplauze, nu-s prea deștept, nu-s amuzant, n-am nicio calitate deosebită care să mă valorizeze. Ei bine, am găsit-o pe asta, sunt victimă; am găsit-o pe asta și este foarte convenabilă, am și eu acum cu ce să ies în față. Iar asta este ceva banal, de zi cu zi..., nu este ceva sofisticat, este o variantă foarte, foarte, foarte frecventă. Și, în același timp, constituie una dintre cauzele de ne-ieșire din zona de nefericire. Pentru că, subconștient, vreau să rămân acolo.

— Pentru că mă valorizez așa: fie grosier, au ceilalți grijă de mine, „eu sunt neputincios..., hai, ajută-mă”, fie declarativ, stârnind mila sau, măcar, atenția, celorlalți: „sunt atât de nefericit”... Iar ego-ul meu bubuie de plăcere pentru că și-a găsit o zonă de mare valoare, de mare forță, „sunt cel mai nefericit”, „sunt cel mai bolnav”, „am și boala aia, și aia, și ailaltă”... Deci este o metodă foarte bună de valorizare a ego-ului și, atunci, nu am să renunț la ea, nu-i dau drumul așa, cu una cu două.

— Trebuie deci să-i dau drumul programului de nefericire, să-l eliberez sau să-l dizolv...; și să nu-l mai refac...

— Sau, pur și simplu, mi se pare mie că sunt deosebit: „nu mă înțelege nimeni”, sunt tot felul de variante, fiecare cu varianta lui de a rămâne acolo, prins în acel program.

— Deci, cumva, subconștientul vrea să rămână în zona de nefericire: „mie mi-e bine așa cum sunt, n-am de ce să plec de aici”. De fapt, nu ți-e bine, de fapt, e doar păcăleala ta și doar prostia ta, pentru că nici nu-ți dai seama cât ești de nefericit și închistat și îngrădit, completară Omuleții care înțeleseseră cum stau lucrurile.

— Da, asta este tragedia adevărată: faptul că nici măcar nu-ți dai seama cât ești de îngrădit și de separat și de nefericit. Pentru că nu ai elementul de referință, pentru că nu ai fost niciodată fericit, ai trăit toată viața în închisoarea ta și habar nu ai cum este afară...: nefericirea a devenit zona ta de confort, normalul tău, cu anxietatea, cu alergatul după autobuz, cu șeful, cu certurile, cu văicărelile, cu bolile, toate astea au devenit zona ta de confort. În care tu știi cum stau lucrurile, ai acel sentiment oarecum confortabil de cunoscut; zonă de confort cu care te identifiți: „așa sunt eu, așa a fost viața mea mereu”; și uite-așa rămâi acolo înțepenit.

Unele dintre toate cele pomenite mai înainte transpar spre conștient, la un moment dat..., dar marea lor majoritate sunt complet subconștiente. Deci toată povestea asta stă acolo, undeva profund, la baza aisberg-ului acela descris de noi.

De fapt, nu vreau să ies de acolo; acestea sunt cauzele eșecurilor, inclusiv eșecurile practicii, ne-avansarea..., asta inclusiv la oamenii noștri care au renunțat și au plecat: de fapt, nu vreau să ies din zona de confort pentru că am adunat acolo toate aceste elemente plăcute ego-ului.

— Acum mă gândesc eu la faptul că fiecare dintre noi avem mai mult sau mai puțin o astfel de opoziție subconștientă..., asta și în relație cu anumiți oameni, poate, sau în raport cu practica, nu numai cu nefericirea... Și, atunci, cum fac, cum curăț, la practică, ca să nu ne tragă așa de rău înapoi? se dumiri Omulețul cel pragmatic.

— Păi cum faci? Hai să ne gândim!

— Să mă deschid, mă deschid, mă deschid și mă las..., poate se dezamorsează ele puțin...

— O metodă este asta, exact, să mă deschid pur și simplu: s-ar putea ca acele negativități să se elibereze ele singure. A doua metodă este să mă las „lucrat”, curățat de către elemente, de către simbolurile reiki, de către mantră..., să mă las ajutat acolo unde eu nu văd și unde nu pot ajunge. Pe de altă parte, să devin din ce în ce mai conștient și să mă văd că fac asta, să mă văd cum revin în programul de victimă, de nefericire sau de pretenții, de dorințe, de critică... și-atunci voi curăța conștient exact programul respectiv. Deci să mă observ: acum mi-e bine, apoi dintr-o dată iarăși devin nefericit, fără nicio cauză vizibilă. Efectiv m-am retras iarăși în nefericirea mea... Și se vede și pe voi treaba asta...: sunteți bine-mersi, veseli..., apoi hopa, stai să văd, ceva nu e în regulă, ia să fiu eu acum puțin nefericit. Deci chiar așa se întâmplă, uneori aveți niște fețe minunate, deschise și frumoase, după care îl vezi, efectiv, pe subconștient cum îți șoptește, „hei, ce faci, alo, cum îți permiți să fii vesel? Doar tu ești o victimă, ai uitat?!”. Și, atunci, să conștientizez momentul în care m-am retras în nefericire, în starea de victimă, „bietul de mine” și încep să mă plâng și să dramatizez.

— Da, să observ asta, dramatizarea, să văd cum escaladează drama, când, de fapt, uneori nici nu s-a întâmplat nimic concret..., dar se mai ivește o grijă, mai vine o văicăreală, o problemă imaginară, să mă pot vedea cum intru în vârtejul acesta, cum mă agit din ce în ce mai mult, scenariul se amplifică, vine apocalipsa... Să mă văd când și cum fac asta și, atunci, să mă opresc; iar la practică am să pot curăța eficient, pentru că știu exact ce anume să curăț, preciză Omulețul cel cu suflet de devot.

— O altă metodă este umorul, autoironia.... Să râd un pic de mine, să mă văd cum fac toate chestiile astea, mă duc, mă uit în oglindă și să mă pufnească râsul: și umorul e o metodă bună de dezumflat ego-ul.

— Îl înțep și se dezumflă. Dar asta e foarte important à propos de conștientizare, să mă văd cum iarăși am devenit mimoza nefericită.

— Mai am *metoda de a lucra cu cineva: acel cineva să mă tragă de mânecă* și să-mi spună „vezi că iar ai comis-o”.

— Exact; toate astea sunt metode de a deveni „mai fericit”, rețete. Dar mai sunt și altele... Vom mai vorbi despre *karma yoga* sau atitudinea *bodhicitta*, „mintea iluminată a compasiunii”..., le promise Spiritul o viitoare discuție.

Bucuria fără sus și fără jos...

Omulețul cel disperat să evolueze

Este odată ca nicio altă dată: trăiesc bucuria, fără margini, fără sus și fără jos, bucuria fără zgomot, luminoasă și blândă... Este aici, în mine, o trăiesc, o respir! De fapt, este aici pentru fiecare dintre noi, pentru oricine și-o dorește cu adevărat!

Ce ai de făcut? Doar respiră...

Recunosc că nici nu știam să respir. Acum învăț, cercetez atent în mine și constat că acumulările mele sunt „fabuloase”: ani de tristeți, dureri de tot felul, insomnii, lacrimi, neputințe, frustrări, dar mai ales scenarii, tot felul de proiecții fanteziste, iluzii meschine, disperate. Anii, ca sacii grei, stau aliniați...; dar acum ei sunt speriați și tot mai sfrijiți pentru că știu ce urmează: le-am tăiat alimentarea. Sacii de nefericire dispar: unul câte unul sau mai mulți odată, mă descotorosesc de ei, fără părereri de rău, fără niciun regret.

Doar cu bucuria minunată, intensă, fără margini, fără sus și fără jos...

Și muncesc pentru asta, simt că nu este târziu, nu renunț așa ușor la ceva atât de frumos, de minunat și, mai ales, de la îndemână...

Decizia aparține fiecăruia dintre noi: ori stăm cu mâna întinsă să primim ceea ce credem că ni se cuvine, premiul de bună purtare, ori tăiem alimentarea „sacilor de ne-fericire” pe care îi purtăm în spate, balastul trist care ne strivește clipă de clipă.

Și pentru asta *doar respiră*: cu încredere, cu osteneală binemeritată, pentru că te așteaptă ceva incredibil: bucuria, fără margini, fără sus și fără jos...

Mulțumesc...

Spiritul:

Da... Respirația, acel miracol...

Dar asta înseamnă să descopăr, să simt acel miracol, să fiu prezent în acel miracol...

Iar, până atunci, am să învăț să respir..., apoi am să exersez..., iarăși să exersez, iarăși, iarăși... Iar, la un moment dat, se întâmplă: am să simt miracolul, bucuria...

Oare să fie chiar *acea Ananda*?! Desigur: pentru că respirația te va conduce înspre meditație, iar, pe calea meditației, înspre centrul tău, înspre Esență, înspre *Sat-Cit-Ananda*... Sunt crâmpie de *Ananda*..., din *acea Ananda* descoperită, apoi eliberată, descătușată..., care începe să se manifeste...

Până atunci, însă, am să practic. Am să învăț să respir.

Fericire

*Omulețul cel poet*¹

Să te simți acasă oriunde...
Oriunde planetele
Se joacă cu lumina
Din inima ta,
Oriunde Dumnezeu
Își trece fiorul
Prin pletele gândurilor tale
Despletite și nude.

Să te simți liber peste tot...
Chiar și prin cele mai aprige
Sau mai închistate pușcării
Ale ideilor preconceptionale,
Ținute în arestul
Capetelor adormite din jur.

Să te simți frumos în orice ipostază...
Oricât ai fi de bine sau de rău,
Îmbrăcat sau dezbrăcat,
De riduri, experiențe sau idei;
Să te simți de ca și cum
Ai pași mereu pe covorul roșu
Al tuturor evenimentelor vieții tale.

Să ai parte de un respiro adânc

¹ Oana Denis Rotariu, *Suflet perpetuu...*, Ed. LiLA, București, 2017.

*Și deplin conștient
Al unei libertăți atotcuprinzătoare
Și definitiv inspirate de ideea de fericire,
În orice cameră și-n fiecare
Cotlon al existenței tale pământene
Sau a iluziei de a fi...*

*Să te simți ca acasă oriunde...
Peste tot pe unde
Te-ar putea purta
Spiritul, inima, gândul,
Sau sentimentul
De a fi sau a nu fi... acasă...*

De fiecare dată... sau orișunde...

Karma-yoga: a fi fericit făcând pentru alții...

A deveni fericit – făcând pentru alții... Continuăm discuția despre fericire...

Haideți să ajungem acum la o altă „metodă” foarte bună de a „deveni fericit” (știm deja de ce am pus ghilimele...), începem Spiritul..., de fapt – reluă acea discuție despre fericire.

O metodă de reeducare mental-emoțională, dar și o metodă comportamentală, aceea de a face pentru alții. Este practica de bază buddhistă, buddhismul *mahayana* pune accent foarte mult pe asta; *karma yoga* este același lucru, înseamnă a face pentru alții... *Varianta extremă, frumoasă, luminoasă este bodhicitta: în care voi face totul pentru ca toate ființele să se ilumineze...*, cumva mă duc foarte departe cu acest „a face totul”... Dar, până atunci, există a face pentru alții în diverse grade, a face pentru alții pornind de la lucruri mărunțele, până la a-i ajuta să iasă din suferință, a-i ajuta să fie fericiți.

Haideți să vedem pe ce se bazează metoda asta, ca să înțelegem de ce funcționează, cum funcționează și să vedem, din nou, capcanele. Deci pe ce se bazează *karma yoga*?

— Pe diminuarea importanței de sine.

— Sigur că da: *exact așa cum cauza nefericirii era eul și raportarea veșnică la „mine”, acum, uitându-mă la alții, observându-i, deja va începe să-mi scadă importanța de sine..., preocuparea excesivă de „mine”..., deci și nefericirea...* Deci dezamorsez ego-ul. Buddhiștii, ca filozofie, ca școală, nu explică foarte mult asta, ei pun accentul pe practică, pe a face, foarte concret, mereu, asta... Dar, ca să înțelegeți mecanismul, acesta este: îi văd de acum și pe alții, nu mai sunt doar eu acolo, pe primul, al doilea, al treilea și-al zecelea plan.

Deci îi văd și pe alții, începe să scadă importanța de sine și începe să se dezamorseze și nefericirea: de ce? *Pentru că fiecare raportare la „mine”, de fapt, spuneam că îmi accentuează separarea, fricile, angoasele...; dar, pe de altă parte, vorbim și despre o investiție energetică. Cu fiecare nouă „nenorocire” care mi se întâmplă mie, eu consum niște energie, reformatându-mi ego-ul. În momentul în care mă preocupă ceilalți, această energie se va redirecționa în altă parte, iar acea veșnică reconstrucție egotică se va diminua, exact prin lipsă de material energetic. Deci are și o valoare energetică, metoda comportamentală, un substrat energetic: în loc să folosesc acea energie pentru mine, „ce-am pățit”, „vai de mine, aoleu”, să mă apăr, să mă protejez, să mă văicăresc, să-mi declam nefericirea, acea energie se va îndrepta către ceilalți. Și implicit, închisoarea – construcția mea egotică – n-o să mai aibă atâta putere, deci se va dizolva, se va subția. Asta este una dintre explicațiile *karmei yoga*.*

Haideți să vedem, ce altă explicație mai există? Fac pentru alții..., ce se mai întâmplă? Cum se întâmplă asta, să devin fericit, punându-mă în slujba altora?

Încep să renunț la investiția egotică, încep să nu mai fiu atât de separat... Apoi *va fi, efectiv, gestul-exercițiu, repetat mereu, de a mă deschide către ceilalți: asta mă va învăța să mă deschid către orice, să mă deschid către restul Existenței...* Văd o ființă că suferă, mă deschid către ea: acesta devine un mic antrenament, să mă pot deschide pentru această ființă, dar apoi și pentru altele, apoi pentru orice..., pentru florile rupte, pentru pomul tăiat... Gestul de compasiune devine efectiv un antrenament de deschidere.

Asta este o altă explicație, *făcând pentru alții, am să îmi deschid inima. Apoi, deschizându-mi-se inima, se vor activa, se vor deschide acele canale de empatie, canalele „de a-mi păsa de ceilalți în mod real”.* Spuneam noi că inima are frecvențe multiple, canale multiple: se vor deschide acum canalele de empatie, canalele de grijă, de compasiune reală... Dar la început voi face asta „cu forța”, cum spunem noi. Mă preocupă asta în mod voit, deocamdată îmi impun asta, să mă preocupe soarta altora și, astfel, am să deschid acele canale „cu forța”, reeducându-mă.

La un moment dat, însă, inima se va deschide amplu, frumos...; și se vor deschide atunci și canalele de bucurie: exact ca o floare, care

are din ce în ce mai multe petale, frumoase, colorate... Și efectiv așa se întâmplă: la început mă străduiesc, mă pun în situația de a face câte ceva forțat..., îmi reamintesc și îmi impun să-mi pese de ceilalți... Dar, la un moment dat, se va deschide cu totul chakra inimii, și toate canalele de bucurie vor fi acolo și ele... Ele sunt, și acum, acolo, doar că n-au energie frumoasă, nu sunt permeabile, sunt înfundate, colmatate, astupate.

Deci am să lucrez cu ce anume pot, pentru că nu pot să lucrez direct cu „bucuria”, este o stare prea abstractă...; și, atunci, am să lucrez cu grija față de ceilalți, care este ceva mai grosier; și am să fac asta, mă preocupă soarta oamenilor..., și insist, și insist..., acum aceasta este practica mea individuală, *sadhana* personală. Până la un moment dat când se va deschide și restul inimii cu restul canalelor.

Deci există explicații energetice, buddhiștii nu le menționează, dar ele există și funcționează. Însă ce mai este de remarcat, ei au diverse „reclame” din gama „cel mai fericit om”... Sunt diverși meditatori, practicanți, care sunt fericiți fără motiv; explicația fiind doar asta, faptul că o viață întreagă au lucrat pentru alții și, apoi, dintr-odată, s-au trezit fericiți. Dar au practicat niște ani *bodhicitta* și *karma yoga*; de la 4 – 5 ani, de când intri în mănăstire, până la vreo 40 ani, practici asta. Și uite că devii fericit, în mod real, fără multe alte explicații, fără multe cuvinte...

Haideți să vedem acum care sunt capcanele și cum ar trebui făcut câte ceva pentru alții, fără să cădem în acele capcane ale ego-ului, desigur. Sunt capcane mari și multe; și iarăși revin cu amintirea (și practicarea!) stării de martor, să mă observ, cât mai lucid, de fiecare dată când fac câte ceva pentru alții, să fiu acolo vigilent, să văd: „dar oare cum am făcut?”, „ce-a fost dedesubt?”, „dar oare cum am funcționat?”. Să vedem acum capcanele.

— Fac pentru alții „ca să fiu eu fericită” sau măcar „ca să mă pun în valoare”...

— Deci asta este capcana cea mare, exact: am auzit ideea asta acum, aici, iar de acum înainte am să fac eu pentru alții „ca să fiu eu fericită”, iată ceva subtil...

Dar cum „se ferește” ego-ul din asta? Din nou, sunt mai multe variante de valorizare: „iată ce important sunt”, „iată ce compasiv sunt, imediat sar la fiecare tresărire a cuiva, eu sar și iau măsuri”. Sunt o

multime de variante: „ei sunt neputincioși, dar eu pot”, „iată-mă ce săritor sunt”, „iată-mă, îmi pasă, imediat cum văd că cineva a pățit ceva, mie îmi pasă”. Deci astea sunt capcanele ego-ului, mari, multe, nenumărate. Întotdeauna spre propria lui valorizare.

Spuneam mai demult că ego-ul știe să fenteze tot, să ia orice fel de element și să facă ce vrea cu el. Orice gest, eveniment, îl poate lua și restructura, îl sucește, îl răsucesce, ca să ajungă să fie, într-un final, în favoarea lui. „V-am adus bomboane”, da, e un gest frumos; dar el va fi dublat pe dinăuntru de „m-am gândit și la alții”..., apoi de „eu sunt chiar generoasă, v-am luat trei cutii de bomboane, nu două”; „ți-am cumpărat și ție niște haine, uite m-am gândit la tine, nu mi-am luat numai mie, ți-am luat și ție”. Deci una este să cumperi efectiv dezinteresat și de drag..., și alta ca gestul tău să fie dublat de toate aceste „straturi” de ego (avem noi niște discuții despre „straturi”...). Pentru că, întotdeauna, ego-ul stă undeva în spate și dublează acțiunea, cu multiple alte năzdrăvăanii de-ale lui.

— Dar nu e chiar totul neautentic..., nu?

— *Mereu sunt mai multe straturi, în orice gând, vorbă, acțiune...* Avem noi un algoritm spiritual referitor la asta, este un concept extrem de important! Avem și mai multe discuții despre straturile ego-ului, le vom mai relua...

Revenind, poate fi acolo un strat autentic, chiar îmi pasă de ceilalți și chiar mi-e drag de ei și chiar vreau să le aduc bomboane; dar mai vine apoi stratul de valorizare de dedesubt. Dacă ar fi doar „îmi pasă”, ar fi perfect. Dar, atenție, totdeauna vine și ego-ul, se strecoară și el insidios, cu alte „interese” de-ale sale: „sunt și eu pe aici, iată-mă”...

— Azi dimineață spuneam exact asta despre mine, cum mă bag mereu în seamă, și exact asta remarcasem: „ai văzut? tot el era”.

— În plus, cu generozitatea asta... poți să faci și rău..., „îți fac eu”, „îți dau eu, imediat”...

— Sigur că da, bineînțeles..., exact! Omul acela nu se mai responsabilizează, nu-i mai pasă, se lasă în cărca ta o viață întreagă ș.a.m.d....

— Și după aia mă mai și supăr: „uite, eu am vrut să te ajut și tu nu apreciezi”...

— Exact! Iarăși, alte dedesubturi: „tu nu apreciezi”, „m-am sacrificat, am dat bani”..., straturi, straturi, straturi suplimentare..., de șantaj, de control..., de victimizare..., „mi-a păsat de tine, am vrut să

fac un bine și uite ce a ieșit”..., tot felul de fraze dintr-astea știute, de zi cu zi, care exact asta indică, „straturile” de dedesubtul acțiunii.

— Și atât timp cât este ego-ul acolo, cu toate șmecheriile astea ale lui, nici nu ai să poți să vezi corect cum să ajuți, remarcară Omuleții care au început să înțeleagă.

— Haideți să vedem o altă capcană frecventă, de zi cu zi: *ajutorul dat cu forța*, tot ca să mă valorizez: „te fac eu bine, te salvez eu”, „ascultă, îți pun eu ce să faci! ascultă la mine, aici!”..., este un pseudo-ajutor foarte dur și foarte grosier.

Iar o altă capcană, tot frecventă, este *vinovăția*. Mă simt vinovat și am să încerc să suplinesc asta: „mă simt vinovat pentru că, de fapt, nu te prea iubesc...., așa ești tu, o mamă cam rea și nu te iubesc”, dar te ajut pentru că mă simt vinovat, „ești mama mea”. N-are absolut nicio valoare ajutorul acesta, este doar ego-ul care compensează: „nu pot să te sufăr, de fapt, m-ai înnebunit toată viața, dar mă sacrific, și strâng din dinți; ești mama mea, ce să fac? Sunt obligată să..., n-am încotro... părinții nu ți-i alegi...”

— Sau aleg, selectez, de fapt, dintre toate ființele: pe acela îl ajut, pe acela nu, „că nu merită”...

— Exact! Iarăși tot felul de straturi..., acum „eu decid”, „eu sunt judecătorul”, „eu stabilesc cine merită și cine nu”. Este un strat de mare îngâmfare și de control!

Altul, șantajul, pe față sau mascat: „te ajut eu acum, dar doar ca să mă pun bine cu tine, data viitoare mă ajuți tu, suntem într-o relație bunicică”... Șantajul așa, mai delicat; sau, efectiv, pe față: „te-am ajutat când ai avut nevoie, tu de ce nu o faci acum?” *Manipularea*, manipularea prin șantaj: „toată viața m-am sacrificat pentru tine, e rândul tău acum! Vino și servește-mă!”. „Te ajut, *dar* bagă de seamă, vine și rândul tău”...

Altă formă, o altă capcană, ați amintit-o deja, și asta este, iarăși, ceva de zi cu zi: *aleg*, pentru omul acesta fac, pentru acesta nu fac nimic. Aleg tot conform unor șabloane: „ăsta-i prea murdar, nu-mi place de el, miroase, pe el nu-l ajut; pe acesta îl ajut, că e mai spălățel...”. Fac iarăși o grămadă de diferențe: ajut câinii, dar le dau la pisici șuturi. *Aleg eu ce-mi place mie sau ce consider eu că merită ajutorul meu, conform șabloanelor și programelor mele.*

Iată, toate astea sunt... „straturi”. Care „dublează” o acțiune posibil autentică sau, posibil din start, neautentică.

Și, atunci, haideți să vedem *ajutorul corect*...: cum aş ajunge la ajutorul corect?

Haideți să plecăm de la ultimul exemplu: *ar trebui să ajut toate ființele. Bodhicitta* și compasiunea buddhistă asta te învață: să ajut toate ființele... Conceptul este foarte frumos, de o generozitate și de o deschidere fără seamăn...

Și învățăm să facem asta concret, la sfârșitul practicii zilnice sau din tabere, prin consacrare... Consacru practica: și am să încep să mă educ în felul acesta, să ajut toate ființele, de peste tot, dintotdeauna, să nu mai aleg. În primul rând, la practică, la consacrare, încerc să-mi reeduc mintea în felul acesta, *să nu mai aleg*.

Care ar fi „dedesubtul conceptual” care să susțină această atitudine, de a nu mai alege? *Faptul că toate ființele au aceeași Esență*, iar eu nu sunt cu nimic mai bună decât niciuna, pe de o parte. Pe de altă parte, *toate ființele au aceeași Esență, Sat-Cit-Ananda*, toate ființele, și firul de iarbă, și floricica, și cățelul..., *toate vor să fie fericite, cumva*...

Și, atunci, iarăși ajung la o reeducare a minții și a atitudinii mele interioare. Toate ființele au aceeași Esență. Toate ființele vor să fie fericite, cât de primitiv știu și pot ele. Unele nu conștientizează fericirea, dar instinctual asta caută... Și, atunci, am să *mă reeduc* să nu mai omor, să nu mai tai pomii, să nu mai calc pe tot felul de vietăți... Încerc să îmi dezvolt compasiunea plecând de la asta, de la faptul că *toate ființele sunt egale din punctul de vedere al Esenței: cine sunt eu să omor animalul ca să-l mănânc, cine sunt eu să rup floarea ca să o pun în vază?!*

— În *vaza mea*, în *camera mea*, ca să fie frumos, pentru *mine* și *invitații mei*!

— Cumva îmi educ, în același timp, compasiunea și smerenia, dar și deschiderea către ele... În același timp învăț să nu mai aleg, nu mai aleg numai pisicile albe, „alea negre nu-mi plac că aduc ghinion”. Învăț să nu mai tot selectez, să privesc lucrurile ca având aceeași Esență, aceeași potențialitate și aceleași drepturi; cine sunt eu să selectez, să separ, să decid? Încerc asta, să mă reeduc: pentru a găsi calea corectă de a-i ajuta pe alții.

Apoi, spuneam, tot timpul să fiu vigilent, să mă văd, să mă observ în momentul în care fac ceva pentru alții, să descopăr straturile de

dedesubt. Ce spuneți voi, iată, veșnicul *băgat în seamă*, „iată-mă, sunt și eu aici! sunt cel mai săritor!”...

— Sau să mă observ cum dau o mână de ajutor numai de ochii lumii: vorbim acum despre a face pentru alții și, imediat, toată lumea va începe să spele vase, demonstrativ, să ne-arate cât sunt de buni. Mă uit deci la mine: cât de demonstrativ fac ceva, cât este fals, cât este real... Să am tot timpul martorul, conștient, care se interesează: „ce faci tu acolo, de fapt?”, punctă Omulețul cel cu inima deschisă. „Oare ce mai ai tu pe dedesubt?”

— Pentru a da ajutorul corect, despre asta vorbeam..., ce îmi lipsește? De ce anume am nevoie, ca să acționez realmente corect? Până acum am enumerat: să nu mai discriminez, să mă reeduc...

— Compasiune...

— Exact! Compasiune, să fac totul din compasiune reală. Spuneam noi, la un moment dat, că ceea ce am eu în interior, aceea voi manifesta în exterior; este un alt algoritm spiritual, înrudit cu cel pomenit deja, algoritmul „impregnării”. Algoritmii spiritual se înrudesesc între ei, decurg unii dintr-alții, se rafinează... pe măsură ce și tu te rafinezi. Îl vom relua și pe acesta, își propuse Spiritul, prelungindu-și deja, în mintea lui de Spirit, lista de teme de discuție, anticipând deja broderiile pe care le va mai face apoi... pe marginea acelui text minunat, pentru care îi tot pregătea pe Omuleții săi: *Avadhūta Gītā*.

Dar să revenim acum. *Dacă în interior am compasiune reală, autentică, nedublată de ego..., voi ști și ce anume să fac, concret, într-o situație dată; voi ști dacă și cât anume să ajut sau să nu ajut, să mă retrag în acest moment sau nu, dimpotrivă, să acționez..., voi ști „să mă calibrez”, aici ajustez, aici amplific... Voi ști exact să negociez modul de a face pentru alții, în momentul în care compasiunea mea este reală... Ceea ce presupune inimă deschisă. Până când inima mea n-o să fie deschisă, a face pentru alții va fi o atitudine „pândită”, în 99% dintre situații, de vreo capcană.*

Asta nu înseamnă să nu fac nimic; înseamnă însă să mă observ, să mă ajustez și să lucrez mai departe pentru deschiderea inimii. Să mă repliez, să continui să fac, să mă îndrept, iarăși să mă observ..., și, în același timp, să lucrez mereu pentru deschiderea inimii.

Iată acum o altă capcană și atenționare (să-i spunem) în a face pentru alții: de multe ori *fac pentru alții așteptând de la ei un răspuns*. Chiar dacă nu spun asta explicit, chiar dacă nu condiționez gestul respectiv, dar „aș vrea” măcar un zâmbet, măcar un „mulțumesc” („eu te-am ajutat și tu nu zici nici măcar mersi?”).

Unul dintre criteriile de a face pentru alții cu atitudinea cea corectă este de a nu aștepta absolut nimic. Eu îmi văd de munca mea, sunt responsabil de ea și de atitudinea mea interioară; celălalt este responsabil de atitudinea lui. Eu fac tot ce pot pentru omul acesta, nu mă interesează răspunsul lui; acolo este deja karma lui. Eu îmi văd de treaba mea; poate să mă înjure, poate să nu mă înjure, poate să-mi mulțumească, poate să bombăne, nu mă interesează, eu îmi fac treaba mea...; iar celălalt va fi responsabil de răspunsul lui. Dacă nu știe să zică „mulțumesc”, e problema lui, karma lui, practica lui, viața lui, reîncarnarea lui, eu am să îmi văd de treaba mea. Pot face pentru alții, de foarte multe ori nespunând nimic, nu trebuie să fac nimic demonstrativ; pot să trimit niște energie, pot să trimit o rugăciune, pot să trimit un gând bun, ceea ce poate fi uneori mult mai valoros decât să mă duc și să-l ajut pe acela cu forța...

Deci asta este esențial: eu să îmi exersez karma yoga în mod real, cu câtă compasiune pot, cât de sincer pot și cât de vigilent pot, încercând să depistez acele straturi de dedesubt... Este greu, nu se întâmplă peste noapte, va trebui să muncești la asta... Important este ca, la un moment dat, ea să devină o stare interioară...

— Deci *interiorul tău să fie așa*, să fie stabil, să fie necondiționat, să nu mai fac alegeri, să fac tot ce pot pentru acele ființe; verificându-mă de fiecare dată, repetă, rapid, Omulețul cel cu inima deschisă, pentru el, dar și pentru ceilalți, ca să înțeleagă.

— Asta înseamnă *karma yoga* reală, din tot sufletul, fără niciun fel de așteptare, fără niciun fel de proiecție, fără niciun fel de condiționare: am să fac totul pentru acești oameni, am să fac totul pentru aceste ființe; chiar dacă nu le arăt nimic, chiar dacă nu sunt vizibil..., chiar dacă-i cert, eu am să fac totul pentru aceste ființe.

Asta este practica reală și starea reală, autentică. Iar în momentul în care voi simți în mine o liniște-bucurie fără niciun fel de „oscilație”, de așteptare, de speculație sau de critică („da’ de ce nu mi-a zis mersi?”), nimic, când nu va mai fi nicio oscilație în interiorul meu („da’

n-am chef acum!", „astă seară lăsați-mă în pace, e duminică, nu mai fac pentru nimeni nimic azi")..., de niciun fel..., atunci se poate spune că, într-adevăr, este *karma yoga* sau *bodhicitta* reală.

— *Karma yoga* devine reală când starea asta este stabilă, neclintită, să nu existe acolo niciun fel de oscilație...

— Iar atitudinea asta funcționează, chiar dacă nu imediat, nu mâine... Nu funcționează a doua zi..., uneori omului aceluia îi trebuie viață; dar funcționează..., se întâmplă, pentru că tu ești atât de autentic și de curat și de nepoluat egotic, încât starea asta interioară o vei transmite efectiv..., o vei impregna în gestul sau în cuvântul tău și, astfel, va ajunge și în celălalt (mai știți, algoritmul „împregnării"...). Chiar dacă omul acela nu înțelege nimic, nu vede, se supără acum și pleacă trântind ușa, în el s-a depus ceva, „s-a impregnat" o frântură din energia ta de compasiune și de iubire, în felul acesta. Și, atunci, lucrurile funcționează... Iar tu nu trebuie să ai niciun fel de așteptare („da' uite-l că nu s-a schimbat!", „uite că m-a părăsit, uite că a plecat! eu mă chinui de ani de zile cu *karma yoga* asta și el pleacă, nenorocitul!")... Nu așa, acela a plecat pentru că nu poate să proceseze acum..., dar are în el depusă acea sămânță a muncii tale, în sensul ei cel mai frumos și necondiționat și ne-egotic. Dar asta, desigur, cu condiția ca munca ta să fie, realmente, frumoasă, necondiționată și ne-egotică.

— De fapt tu acum ai descris ce faci tu pentru noi, eu consider că noi nu știm ce e aia compasiune... și încerc să învăț și să simt de la tine, pentru că tu, de fapt, ai oferit viața ta pentru noi toți... tu de fapt asta faci... Numai că noi nu vedem...

— Probabil că de aia suntem toți în jurul tău, pentru că tu de fapt asta faci. Tot ce-ai spus acum asta faci..., se destupară brusc inimile Omuleților.

— N-aș putea să spun ceva ce nu fac...

— Tu, de fapt, asta faci, numai că noi nu pricepem, nu vedem, nu simțim... Și mai și comentăm: „da' de ce mi-a zis cutare lucru?", „da' de ce m-a certat?". Tu interpretezi ca ceartă, când de fapt acolo este ajutorul vieții tale... Poate este cel mai mare lucru pe care l-ai primit în viața asta, dar pentru tine este doar un „ia uite ce mi-a zis!". Poate că era singurul lucru util din viața ta, singurul lucru pe care cineva l-a văzut corect, pentru că, în rest, toată lumea e oarbă, chioară, ca și tine...

— Eu nu cred că noi știm ce e aceea compasiunea adevărată... e greu...

— Da, și poate că îți trebuie și un grad de tenacitate și de forță pe care nu le are toată lumea, pentru că nu le are structural... Acum, nu e că unu-i mai grozav și altul nu e..., unii efectiv nu au acea forță și tenacitate ca să mențină o stare energetică înaltă, așa cum este compasiunea..., mai mărturisiră Omuleții.

— Exact despre asta discutam acum, despre antrenament. *Se antrenează, și compasiunea, și stabilitatea..., și simțirea*, profită Spiritul.

Întreba cineva mai demult, Omulețul cel mental: „dar cum să știu eu care e calea de mijloc, între a face – a nu face, a lua atitudine – a nu lua atitudine, într-o situație anume”... Îi răspunseseam atunci: te antrenezi, vezi ce se întâmplă, ai tot timpul validarea; observi și te observi, a priori, dar și a posteriori..., până când vei ajunge să simți. Nu există alt răspuns, trebuie să simți ce ai de făcut.

Și calea de mijloc, în viziunea Școlii noastre, înseamnă exact asta, să ajungi să simți! Calea de mijloc – inclusiv referitor la karma yoga. Iar asta înseamnă un comportament uneori foarte diferit de la un moment la altul: astăzi fac observație, mâine nu, poimâine nici nu ne băgăm în seamă, apoi am să explic etc. Pentru că momentele sunt foarte diferite, la fel receptivitatea persoanei... *Trebuie să simți: și asta înseamnă să fii prezent aici și acum, pentru că, dacă nu ești prezent aici și acum, vii iarăși cu șabloanele tale*: am de făcut cutare, așa trebuie, așa se face în situația asta etc.

Și, atunci, soluția este de a fi prezent, de a fi cu toți receptorii deschiși, de a fi cât mai non-mental posibil, tocmai ca să nu vii cu filtrul meu („acum trebuie să mă port frumos”); și, în momentul în care toate condițiile astea vor fi „îndeplinite”, atunci vei ști cum să-i ajuți pe oamenii respectivi. Repet, înseamnă antrenament, uneori îndelungat; dar în condițiile astea: de a mă observa, de a face totul cât se poate de non-mental, toate lucrurile, de a le face – dându-mă la o parte „pe mine”. Desigur, deschizând inima..., iarăși am ajuns acolo. *Funcționând cât mai mult din inimă, și nu din minte.*

Cu cât am să fac asta mai bine și mai rapid, cu cât am să „mă dau la o parte pe mine” mai repede și mai eficient, cu atât am să reușesc să ajut în mod real... Pentru că atunci „eu” nu voi mai avea niciun merit... Va curge prin mine informația, ajutorul...; nu am ales eu, nu

am hotărât eu cum să fac; „eu” sunt doar pretextul acestui ajutor, indiferent de forma lui (ajutor concret, discuție, sfat, idee...). Universul lucrează prin mine...

Dar de fiecare dată va exista acolo și pericolul ego-ului spiritual: „Universul lucrează *prin mine, eu sunt alesul!*”. De fiecare dată voi sta acolo, iarăși, la pândă, vigilent, prezent, să mă observ, să văd cum apare dublura din spate și începe: „cât sunt eu de grozav că...”, „uite ce bine am ajutat, uite ce bine am spus...”. Din nou, dacă am și cea mai mică oscilație interioară („ce bine!”), gata, acela este ego-ul care tremură de plăcere. Și continui: îl observ, îl dau la o parte (curăț, „hai du-te!”), și mă voi observa încontinuu..., acesta este antrenamentul..., ca să ajung să fac pentru alții cât mai non-mental și cât mai non-egotic.

Și care va fi validarea practicii corecte, a atitudinii interioare corecte? Fericirea! Fericirea – de la asta am plecat. Dacă sunt fericit – iată confirmarea... Dar atenție, o *fericire fără cauză*, nu „sunt fericit pentru că l-am ajutat pe cutare”, „ce mult bine am făcut... *eu*”...

Pur și simplu am recirculat prin acest corp starea de *Ananda*..., compasiune-deschidere-bucurie, am trăit-o, am trimis-o și celuilalt, dar a trecut și prin mine și o simt. O traduc în cuvântul „fericire fără obiect”. Aceasta este validarea reală, fericirea aceea fără obiect (și nu că „l-am ajutat pe...”, „uite ce de vase am spălat, ce bun sunt!”)..., o fericire efectiv fără obiect, care este acolo tot timpul, care nici nu pleacă, nici nu vine..., ci doar este acolo..., stă cuminte, liniștită.

...Nici nu știu cum să vă descriu lucrurile astea în cuvinte, sunt greu de explicat, de „tradus”... Are o consistență anume, ești plin de asta, fără nimic altceva. Nu „pentru că”, nu „ca să”, „uite, ce-am făcut”..., nu există un „*eu* – care am făcut”, nu există un „*mie* – care mi s-a întâmplat”, nu este o fericire care „ne inundă...”, „ne inundă” înseamnă că sunt „eu, cel inundat de fericire”, din nou – ego.

Este doar Ea, fericirea-liniștea-compasiunea-bucuria-deschiderea-Ananda; eu nu sunt.

Asta înseamnă *a face pentru alții*; și se poate ajunge la asta... Repet, prin antrenament, prin veșnică verificare, prin re-gândire, re-direcționare a atenției, să te observi că ești ne-simțit, să te observi că, de fapt, nu îți pasă mai deloc..., apoi prin toate tehnicile de deschidere a inimii, prin cultivarea compasiunii... Este nevoie de efort la

început, nu se întâmplă cu una cu două, la început poate că va trebui să faci lucrurile impunându-ți-le, mă reeduc, reiau, mă observ iarăși, practic, exersezi compasiunea... Apoi, la un moment dat, am să mă trezesc într-o altă stare.

Pentru că sunt efectiv stări energetice diferite, trepte energetice; acum sunt greoi și nu-mi pasă, sunt ca un pietroi, nu simt mare lucru, nu mă clintesc...; după care mă trezesc că „uite, îmi pasă”, efectiv am intrat într-o altă zonă de funcționare. Și chiar așa se simte, ca un salt, ca o transformare..., se schimbă energetica, voi trece într-o altă „bandă” de funcționare..., voi funcționa altfel... Dar salturile astea cuantice, dacă vrei, nu se întâmplă fără practică, inclusiv practica de sală.

După care va urma o altă etapă..., voi face un alt salt..., spre altceva.

Algoritmii „straturilor” și „impregnării”...

Am pomenit mai devreme algoritmii spirituali..., și anume pe cei „ai straturilor” și „ai impregnării”. Ei sunt complementari, se susțin, decurg unul dintr-altul; și explică o mulțime de lucruri...

Fiecare om, fiecare ființă, animal, piatră..., floare..., dar și fiecare idee, emoție, gând..., fiecare loc..., fiecare vorbă, fiecare carte..., fiecare grup..., fiecare – orice! are energetica sa, „calitatea” sa particulară. Fiecare Școală, fiecare „curent” filozofic sau spiritual, fiecare religie, desigur...

Fiecare om are o calitate energetică aparte, rezultată tocmai din compoziția sa mental-emoțional-egotică-ancestrală-astrală-a-momentului-a religiei-a grupului-a locului-etc.

Acestea sunt acele „straturi” ale fiecăruia, unele văzute, știute..., altele (marea majoritate!) nevăzute, neștiute...

Vorbim, deci, despre o „compoziție” alcătuită din straturi diferite: de gânduri, concepte, stări interioare, emoții, morală, cultură, comportamente, stereotipii, programe, instincte, moșteniri genetice etc., straturi multiple, compuse și împletite între ele.

În plus, toate „straturile emoționale”, „straturile de gândire” sau „straturile de cultură”, au, și ele, la rândul lor, alte „sub-straturi” („calități” diferite): de violență sau de non-violență, de control sau de victimizare, de bunătate, compasiune sau de răutate, infinite variante, în compoziții diferite, în procentaje diferite, întrețesute, întrepătrunse...

Din nou, marea majoritate a acestora sunt subconștiente. Și sunt „coafate”, exterior, de o imagine de sine, compusă, și ea, din tot felul... Toate acestea sunt, deci, câmpuri care se sumează și se compun într-un anume mod, uneori stabil, mergând până la foarte rigid..., alteori dimpotrivă, aflate într-o dinamică și lipsă de coerență deconcertantă.

Există, deci, și o dinamică a acestei compoziții în ansamblul ei, în plus – o dinamică a fiecăruia strat.

Repetăm, sunt grade diferite, compoziții diferite, dinamică diferită: de la un individ la altul, de la un moment la altul, dar și de la un strat la altul: de exemplu, există „straturi” stabile pentru mai mulți ani sau pentru întreaga viață (pot fi, de exemplu, încăpățânat – o viață întreagă); alte straturi se schimbă rapid (astăzi sunt timid vis-à-vis de o anumită persoană, mâine, la serviciu, sunt plin de mine).

Toată această „compoziție energetică” este „moderată”, guvernată, în ansamblul ei, de nivelul de conștiință al individului...

Ceea ce ne interesează acum, însă, este faptul că *ideile, gândurile, acțiunile fiecăruia sunt impregnate cu energetica celui care le emite; vorbele, faptele, ele conțin și răspândesc energetica celui care le gândește, le spune sau le face, adică sunt impregnate exact cu acest amestec descris mai sus, cu acele straturi multiple, diverse, combinate între ele și aflate în respectiva dinamică.*

Fiecare gând, gest, vorbă, acțiune va avea, deci, o anumită calitate energetică, un anumit rafinament, care va fi, în plus, răspândit în jur... Această calitate provine tocmai din acea structură, din acea „calitate” interioară a respectivei persoane, care se impregnează, apoi se exteriorizează, – prin respectivele gânduri, gesturi, acțiuni, vorbe. Acesta este algoritmul „impregnării”.

Un exemplu simplu: dacă tu ești violent sau rău, în interiorul tău, vei transmite acea violență sau răutate și prin vorbe, gesturi, gânduri (chiar dacă aparent acestea sunt „civilizate, drăguțe, potrivite”). Sunt acele „straturi” suprapuse, de aparentă drăgălășenie (imaginea de sine), dar dublată de acea răutate interioară, va fi precum un sandvici „etajat” pe care tu îl servești celor din jur; și care chiar va ajunge la ei... La fel, dacă ai un strat predominant, puternic, de rigiditate, la fel vor fi gândurile, stereotipiile, comportamentele tale: de neclintit. Sunt „straturi” de violență sau de rigiditate care „dublează” gândurile sau acțiunile respective. Iar asta fără ca tu să-ți dai seama, de cele mai multe ori.

Asta se întâmplă mereu, pentru tot, pentru toți, pentru fiecare! Ceea ce este o invitație suplimentară la autoobservare permanentă și la responsabilizare!

Poți „impregna”, însă, gândurile, vorbele, faptele tale cu acele minunate frecvențe ale inimii deschise: cu bunătate, cu căldură, cu compasiune, cu grijă reală pentru ceilalți... Cu non-violență, cu tăcere. Cu deschidere... Cu libertatea aceea interioară. Cu smerenie, cu bucurie... Cu grațitudine, cu sentimentul de sacru...

Algoritmul „straturilor” este un „algoritm psihologic”, dar și unul „spiritual”.

Întotdeauna există mai multe straturi mental-emoțional-comportamentale! Întotdeauna, în orice ființă! Unele sunt știute, chiar expuse: straturile superficiale. Cele mai multe, însă, sunt etajate, putând fi foarte profunde și greu de accesat; și sunt complet subconștiente sau inconștiente.

Acesta este nivelul psihologic.

De exemplu: sunt politicos, prietenos, mă interesez de ceilalți (acesta este un strat superficial). De fapt sunt rigid, egoist și nu îmi pasă deloc (straturi profunde). Îmi pasă însă mult de imaginea mea, pe care am să o susțin mereu.

Toate aceste straturi formează ego-ul.

Acum ajungem la nivelul spiritual al algoritmului și al discuției: va trebui să înțeleg, apoi să transcend, să renunț la întreg acest ansamblu stratificat, nu doar la câteva dintre straturi. Aceia vor fi doar primii pași, acel „nivel omenesc ceva mai frumos”. Să renunț „la mine”.

Vom vorbi mai încolo despre renunțare – ca și Cale...

Până atunci, însă, încearcă să accepți asta, să nu te mai justifici imediat (vezi și algoritmul „Argumentării”); apoi să recunoști, să identifici din ce în ce mai multe dintre aceste straturi, cu curiozitate și cu dorința de a merge mai în profunzime. Tocmai pentru a te putea schimba profund, real, autentic! Să lucrezi cu asta: pentru ca, în final, să le înlături, să le dizolvi. Pe toate.

(Păcăleala comună este asta: schimb, poate, câte ceva în viața mea! Și tare devin mândru: „gata, m-am schimbat, ce mai practicant grozav sunt eu..., aproape am ajuns!”). Păcăleală! Ai schimbat doar un mic strat superficial: cele mai profunde sunt la locul lor, neatinse. Nu prea practici tu cu adevărat...

Calea spirituală autentică presupune ca „eu” să dispar, cu toate straturile „mele”...

Și nu acceptă compromisuri, nu punem deoparte nimic..., niciun strat, cât de subțirel.

Și nu uita, este mereu vorba și despre tine! (Acesta este un alt algoritm!)

Calea începe din inimă...

— Încercăm să închidem niște cercuri ale discuțiilor noastre..., reluă Spiritul un astfel de cerc... sau, mai degrabă... să construim niște spirale..., mai știți? Construcțiile energetice... La fel sunt și discuțiile...

Toate cele pomenite, bucuria de a trăi, fericirea, libertatea..., apoi evoluția, rafinarea, înțelegerea..., iată, au legătură cu „inima deschisă”. Vom încerca să explicăm ceva mai mult, chiar dacă reluăm anumite idei... Din păcate, și asta a devenit o lozincă prin „mediile spirituale”, haideți să clarificăm lucrurile atât cât putem noi acum. De ce? Din nou, din cauza capcanelor, în special a celui ego spiritual care își închipuie că, dacă a participat la un curs-două sau dacă a auzit despre „deschiderea inimii”, înseamnă că o și are deschisă... Ei bine, nu e deloc așa.

— De fapt oamenii nu au inima deschisă, oamenii sunt la stadiul de evoluție a chakrei a treia, toți oamenii..., se precipită Omulețul cel sânguincios, plin de năduf, îi plăcea lui tare mult ideea asta. Iar noi suntem la o Școală spirituală și dorim să evoluăm, adică să trecem la următorul nivel: asta este ceea ce trebuie să facem, să trecem la nivelul următor, al deschiderii inimii... Dar, chiar dacă nu vrei tu neapărat acum să „evoluezi spiritual”, inclusiv o viață omenească pur și simplu mai frumoasă va fi condiționată tot de către deschiderea inimii... La fel, o stare de sănătate mai bună, reluă el niște idei mai vechi, dar care meritau a fi reamintite mereu, mai ales pentru cei mai începători.

— Haideți să mai explicăm „starea omenească”, starea de om..., din nou, din punct de vedere energetic... Este importantă această corelație a energeticii cu modurile de funcționare... De ce? Pentru că ea explică multe, pe de o parte; iar, pe de altă parte, iată, avem deja la-ndemână soluția schimbării: practica energetică, tehnicile yoga, pranayama, meditația.

— Noi funcționăm, în acest moment, prin primele trei chakre: adică ele sunt cele care emit predominant; dar nici măcar ele nu sunt curate sau echilibrate. Dacă măcar primele chakre ar fi curate și frumoase, noi am fi în regulă și am putea trece mai ușor la a funcționa din chakra a patra... Dar noi funcționăm, de fapt, prin energiile proaste, prin energiile dizarmonice ale primelor trei chakre. De exemplu, dacă prima chakră ar fi curată, noi am fi stabili, am fi generoși, am avea încredere în Existență...; dar noi, oamenii, funcționăm predominant prin frica din prima chakră, nu prin stabilitate sau prin generozitate. Și ea a devenit o stare comună de funcționare..., unii oameni nici măcar nu-și închipuie că pot trăi altfel. Sau alții nici măcar nu-și dau seama cât sunt de anxioși și înfricoșați, într-atât a devenit frica starea lor „normală”, reluă, iarăși, Omulețul, câte ceva din ultimele lor discuții, spre a le accentua și a „întipări” celorlalți câteva repere. Ori frica reprezintă, de fapt, un dezechilibru al chakrei întâi...

— La fel atașamentele..., se băgă în vorbă Omulețul cel cu inima deschisă. Deci chakrele, după ce că funcționează predominant doar primele trei, mai funcționează și dezechilibrat, dizarmonic, prin frecvențele lor cele mai proaste. Chakra întâi funcționează prin frici și pe atașamente, aici acoperind toată gama de frici și toată gama de atașamente. Pentru că, din primordiala frica de moarte, se vor naște și atașamentele: de corpul fizic, de bani, de bunuri..., toată lumea umblă după bani crezând că așa va învinge moartea... (asta subconștient, desigur; doar o mică frântură transpare în mintea conștientă: „să am bani dacă voi fi bolnav”).

Chakra a doua este chakra relațiilor, dintre oameni..., dar incluzând aici și relația dintre mine și Univers... Ar trebui să am relații bune, dar eu nu am relații bune, nici cu Universul, nici cu ceilalți, mă simt separat și mereu în conflict, controlez, mă supăr, sunt mereu indignat sau victimă...

— Și amenințat, pentru că prima chakră emite frică și, atunci, relația mea cu Universul sau cu ceilalți va fi, implicit, una de frică, de luptă, de amenințare și de ripostă...

— Apoi, din chakra a treia, se dezvoltă violența, concurența, este o chakră puternică, și această chakră, iar dacă este dezechilibrată, va dezvolta mari violențe, legate tot de supraviețuirea ego-ului meu. Și, atunci, voi vedea totul ca pe o agresiune la adresa mea, totul mă pune în pericol..., în consecință devin violent și agresiv. Acesta este

modul aproape „comun” în care funcționează oamenii în acest moment. „Normal”.

— Da, exact, din păcate, acesta pare a fi normalul societății... Nu se miră nimeni de războaie, de concurență, de minciună, de sabotaje politice..., toate astea sunt „normale” și le încurajăm mai departe.

— Și, atunci, când spunem despre cineva că „este un om bun”, ne gândim doar la comportamentul aceluia cu cei din jur. „Bunătatea”, în termenii noștri obișnuiți, însemnând că el nu e chiar un monstru, că nu este chiar hipertoxic..., completă Omulețul cel lucid.

— Se pare că noi avem, de fapt, niște concepții greșite, niște repere strâmbe despre ce înseamnă să fii om și ce înseamnă să fii bun și ce înseamnă să evoluezi... Deci, din start, avem o minte plină de definiții eronate, de concepte eronate, comentă, cu tristețe, dar și cu disperare, Omulețul cel disperat să evolueze. Deci trebuie să resetăm totul: așa gândește societatea-turma, exact așa fac și eu...

— Serviciul îl pun pe primul plan: de ce? Pentru ca nu cumva să mor de foame, să fiu marginalizat de societatea care gândește așa...

— Deci oamenii funcționează predominant prin aceste trei chakre inferioare, reluă Spiritul, readucându-i pe Omuleți la tema discuției; ei au niște frecvențe foarte puternice, dar care sunt, totodată, frecvențele lor proaste. Iar chakra inimii are și ea, sărăcuța, vreo două-trei fascicule de frecvențe funcționale, dar care sunt cu totul blocate de către frecvențele joase ale primelor trei chakre... Deci nimeni nu funcționează, de fapt, complet din chakra inimii: și tocmai asta încercăm să învățăm acum... Apoi să exersăm, apoi să și reușim asta.

— De preferat în cât mai puține vieți, comentă Omulețul cel ironic.

— Ca să evoluăm, trebuie să dezvoltăm frecvențele chakrei inimii, ea are ca potențial niște frecvențe foarte frumoase, atât omenești, cât și „ne-omenești”... Numai că, la noi, oamenii, sunt dezvoltate niște frecvențe omenești frumoase firave, iar celelalte nici măcar nu există, sunt doar în stadiul acela potențial... Când am aflat prima oară că trebuie să ne deschidem inima, m-am mirat..., dar abia acum îmi dau seama că inclusiv aceste frecvențe omenești frumoase, multe dintre ele sunt doar într-un stadiu potențial, ele nu sunt dezvoltate aproape deloc: nu vorbim despre „a deschide ușa” – adică a deschide chakra, ci, de fapt, ar trebui să fabricăm ușa, pentru că ea nici nu există! Ar trebui să *fabricăm* acele frecvențe frumoase pe care nu le avem..., continuă, retoric, Omulețul cel sincer.

— Noi funcționăm, în acest moment, prin primele trei chakre: adică ele sunt cele care emit predominant; dar nici măcar ele nu sunt curate sau echilibrate. Dacă măcar primele chakre ar fi curate și frumoase, noi am fi în regulă și am putea trece mai ușor la a funcționa din chakra a patra... Dar noi funcționăm, de fapt, prin energiile proaste, prin energiile dizarmonice ale primelor trei chakre. De exemplu, dacă prima chakră ar fi curată, noi am fi stabili, am fi generoși, am avea încredere în Existență...; dar noi, oamenii, funcționăm predominant prin frica din prima chakră, nu prin stabilitate sau prin generozitate. Și ea a devenit o stare comună de funcționare..., unii oameni nici măcar nu-și închipuie că pot trăi altfel. Sau alții nici măcar nu-și dau seama cât sunt de anxioși și înfricoșați, într-atât a devenit frica starea lor „normală”, reluă, iarăși, Omulețul, câte ceva din ultimele lor discuții, spre a le accentua și a „întipări” celorlalți câteva repere. Ori frica reprezintă, de fapt, un dezechilibru al chakrei întâi...

— La fel atașamentele..., se băgă în vorbă Omulețul cel cu inima deschisă. Deci chakrele, după ce că funcționează predominant doar primele trei, mai funcționează și dezechilibrat, dizarmonic, prin frecvențele lor cele mai proaste. Chakra întâi funcționează prin frici și pe atașamente, aici acoperind toată gama de frici și toată gama de atașamente. Pentru că, din primordiala frica de moarte, se vor naște și atașamentele: de corpul fizic, de bani, de bunuri..., toată lumea umblă după bani crezând că așa va învinge moartea... (asta subconștient, desigur; doar o mică frântură transpare în mintea conștientă: „să am bani dacă voi fi bolnav”).

Chakra a doua este chakra relațiilor, dintre oameni..., dar incluzând aici și relația dintre mine și Univers... Ar trebui să am relații bune, dar eu nu am relații bune, nici cu Universul, nici cu ceilalți, mă simt separat și mereu în conflict, controlez, mă supăr, sunt mereu indignat sau victimă...

— Și amenințat, pentru că prima chakră emite frică și, atunci, relația mea cu Universul sau cu ceilalți va fi, implicit, una de frică, de luptă, de amenințare și de ripostă...

— Apoi, din chakra a treia, se dezvoltă violența, concurența, este o chakră puternică, și această chakră, iar dacă este dezechilibrată, va dezvolta mari violențe, legate tot de supraviețuirea ego-ului meu. Și, atunci, voi vedea totul ca pe o agresiune la adresa mea, totul mă pune în pericol..., în consecință devin violent și agresiv. Acesta este

modul aproape „comun” în care funcționează oamenii în acest moment. „Normal”.

— Da, exact, din păcate, acesta pare a fi normalul societății... Nu se miră nimeni de războaie, de concurență, de minciună, de sabotaje politice..., toate astea sunt „normale” și le încurajăm mai departe.

— Și, atunci, când spunem despre cineva că „este un om bun”, ne gândim doar la comportamentul aceuia cu cei din jur. „Bunătatea”, în termenii noștri obișnuiți, însemnând că el nu e chiar un monstru, că nu este chiar hipertoxic..., completă Omulețul cel lucid.

— Se pare că noi avem, de fapt, niște concepții greșite, niște repere strâmbe despre ce înseamnă să fii om și ce înseamnă să fii bun și ce înseamnă să evoluezi... Deci, din start, avem o minte plină de definiții eronate, de concepte eronate, comentă, cu tristețe, dar și cu disperare, Omulețul cel disperat să evolueze. Deci trebuie să resetăm totul: așa gândește societatea-turma, exact așa fac și eu...

— Serviciul îl pun pe primul plan: de ce? Pentru ca nu cumva să mor de foame, să fiu marginalizat de societatea care gândește așa...

— Deci oamenii funcționează predominant prin aceste trei chakre inferioare, reluă Spiritul, readucându-i pe Omuleți la tema discuției; ei au niște frecvențe foarte puternice, dar care sunt, totodată, frecvențele lor proaste. Iar chakra inimii are și ea, sărăcuța, vreo două-trei fascicule de frecvențe funcționale, dar care sunt cu totul blocate de către frecvențele joase ale primelor trei chakre... Deci nimeni nu funcționează, de fapt, complet din chakra inimii: și tocmai asta încercăm să învățăm acum... Apoi să exersăm, apoi să și reușim asta.

— De preferat în cât mai puține vieți, comentă Omulețul cel ironic.

— Ca să evoluăm, trebuie să dezvoltăm frecvențele chakrei inimii, ea are ca potențial niște frecvențe foarte frumoase, atât omenеști, cât și „ne-omenеști”... Numai că, la noi, oamenii, sunt dezvoltate niște frecvențe omenеști frumoase firave, iar celelalte nici măcar nu există, sunt doar în stadiul acela potențial... Când am aflat prima oară că trebuie să ne deschidem inima, m-am mirat..., dar abia acum îmi dau seama că inclusiv aceste frecvențe omenеști frumoase, multe dintre ele sunt doar într-un stadiu potențial, ele nu sunt dezvoltate aproape deloc: nu vorbim despre „a deschide ușa” — adică a deschide chakra, ci, de fapt, ar trebui să fabricăm ușa, pentru că ea nici nu există! Ar trebui să *fabricăm* acele frecvențe frumoase pe care nu le avem..., continuă, retoric, Omulețul cel sincer.

— Cam așa e, *vrei tu să deschizi chakra, dar, de fapt, nu ai ce să deschizi, pentru că acele frecvențe (acele fluxuri de energie cu anumite calități) nici nu există, ele trebuie mai întâi formate..., apoi cultivate, menținute, stabilizate..., apoi dezvoltate din ce în ce mai mult, rafinate..., inclusiv frecvențele omenești cele bune trebuie formate, darămite cele spirituale... Plecăm, de fapt, de la un mare minus..., descoperi, cu tristețe, Omulețul cel disperat să evolueze. Deci noi avem cu toții un potențial în inima noastră, dar trebuie să lucrăm mult, mult, mult, ca acele frecvențe frumoase, rafinate să se formeze, pentru că, efectiv, acum ele nici nu există!*

— Și asta ne străduim să facem prin toate exercițiile..., reluă primul, mai ales pentru cei mai noi. Avem doar câteva firicele, doar câteva cuante de energie mai frumoasă, haideți să nu ne mai păcălim... Și, da, se mai poate întâmpla ca, la un moment, dat să simțim un astfel de firicel care s-a deschis..., iar noi repede: „gata, mi s-a deschis inima”... Dar nu este așa, inima are o mulțime de frecvențe, are foarte multe potențe și, ca să ajungi să ai inima deschisă, trebuie să le deschizi pe toate!

— Bine, haideți să reluăm asta, e important de înțeles, interveni Spiritul ca să mai aranjeze nițel conceptele: deci există chakra inimii, spațiul inimii, care reprezintă *efectiv zona de schimbare „dramatică” a modului de gândire și de funcționare... Și, de fapt, abia de aici va începe marele salt al omenirii...*

Deci, de la această „stare de om”, care este consolidată, susținută de către primele trei chakre, în chakra a patra se vor schimba toate: se schimbă modul de gândire, comportamentul, se schimbă percepția; se va ajunge deci la o cu totul altă stare... *Momentul în care inima se va deschide cu adevărat, iar funcționarea individului va fi „guvernată” de această inimă deschisă, va marca trecerea la această altă stare!*

Este foarte important să înțelegeți asta..., deci doar câteva cuante de energie funcționale și ceva mai armonioase, după cum spuneți și voi, nu înseamnă mare lucru, înseamnă doar că ești un pic mai bun, că ai puțină compasiune, îți mai pasă din când în când de cei din jur..., ceea ce este, desigur, încurajator; dar asta nu înseamnă deloc marea schimbare!

„Marea schimbare” înseamnă o schimbare de gândire, percepție, comportament, tot..., asta înseamnă o chakră deschisă, frumoasă,

armonioasă, asta înseamnă saltul cuantic... Pentru că el este un salt cuantic, un salt de frecvențe..., de-asta este importantă deschiderea chakrei inimii, de-asta vorbim atât de mult despre ea..., din acest motiv ea este „mai importantă” decât alte chakre, să spunem, pentru că există acolo un prag, o treaptă evolutivă: ca atunci când termini clasa sau liceul și te îndrepti spre o altă etapă de funcționare...

Până când inima nu se va deschide, tu nu vei părăsi fosta zonă de funcționare...: poți doar trage cu ochiul, din când în când, la celelalte trepte..., dar, de obicei, revii la fostul tău status. Sau se mai deschide câte un firicel de energie: da, ești și mai bun, ești și mai drăguț, cu un mic procent, dar zona ta de funcționare a rămas tot în mintea-ego-ul omenesc; doar că acum ești ceva mai simpatic. Și asta se vede, există și oameni mai drăguți...; din fericire...; ei sunt cei care au câteva firișoare de energie mai rafinată, mai frumoasă, active.

„Petalele” – așa le spuneau hindușii – sunt de fapt canalele chakrei-flo-ri... Avem și noi un exercițiu de deschidere a inimii precum o floare...

Dar saltul la starea de inimă deschisă complet și stabil este spectaculos: va fi saltul vieții voastre, va fi un alt nivel de conștiință... Un alt nivel de conștiință asta înseamnă: de a funcționa, de a gândi, de a simți, de a te comporta având alți parametri energetici sau vibraționali, într-o altă bandă de frecvențe, dacă vrei, mai subtile, mai rafinate. Și, într-adevăr, va fi un alt nivel de conștiință, conștiința ta nu va mai fi aceeași!

Deci „un alt nivel de conștiință” nu reprezintă o lozincă. Raportarea ta la lume va fi alta, raportarea ta la semenii tăi, la celelalte ființe, la planetă; raportarea ta la normele morale sau la o eventuală religie; raportarea ta la tine va fi alta, iar asta înseamnă un nou nivel de conștiință... Nu pleacă pământul nicăieri, în nu știu ce dimensiune..., nu vin arhanghelii sau îngerii, am mai glumit noi amar despre prostiile din „spațiul public” cu pretenții spirituale. Dacă chiar doriți „o dimensiune a patra”, exact asta înseamnă, o chakră a inimii deschisă: atâta doar că acolo va trebui să ajungă fiecare, prin efort propriu. Nu vin câmpuri de energie miraculoase, nimeni nu vine și nici nu pleacă, nicăieri; schimbarea va trebui să fie în voi, în fiecare; iar asta presupune străduința respectivului și practica.

O schimbare în fiecare și, da, o schimbare majoră, o schimbare esențială de funcționare; mintea va funcționa altfel, simțirea va fi alta, deci va fi o altfel de minte, o altfel de percepție, un alt fel de raportare la tot... Asta înseamnă „salt cuantic”, o schimbare majoră în toate structurile voastre și, de fapt, asta înseamnă evoluție: de a trece din zona asta omenească în care stagnează omenirea..., de a trece odată mai departe..., de a ieși din acest impas de mii de ani de stagnare.

— Există, desigur, momente în viața fiecăruia când se mai deschide câte ceva..., dar, de obicei, nu durează prea mult; deci nu merge așa, azi e, mâine nu e, iar eu să fiu convins și tare mândru, „gata, mi s-a deschis inima”... Nu, ți s-a deschis cinci minute, asta se mai întâmplă, dar nu la capacitatea maximă, nu pe toate frecvențele, nu cu calitatea lor cea mai bună, fără forță, fără stabilitate...

— Evoluție asta înseamnă: haideți să depășim stadiul ăsta, se ambală Spiritul, privind în viitorul acelor Omuleți ai săi, luând în seamă întreruperea, care, de altfel, fusese foarte la obiect. Și acesta va fi momentul în care fiecare își va depăși prezenta stare mental-egotică, momentul în care inima se va deschide; și nu doar un firicel-două, ci o deschidere amplă a cât mai multora dintre frecvențele inimii. *Vorbim, deci, despre deschiderea reală și amplă a multor frecvențe, dar și de rafinarea acestora, de stabilitatea și forța lor.*

Deci asta înseamnă saltul cuantic și asta înseamnă evoluție; în termenii noștri de Școală spirituală de non-ego, înseamnă exact începutul ieșirii din ego... Pentru că nu dispăre el chiar așa, cu una cu două, când chakra a patra s-a deschis..., dar măcar încep să mă extrag din el, încep poate să-l văd, apoi să lucrez dedicat, să-l dizolv câte puțin... Acesta este pasul cel mare pe care trebuie să îl facă omenirea..., omenirea însemnând voi, fiecare, și, de fapt, asta înseamnă marea schimbare: de a ieși din ego-ul ăsta păcătos! Din acest motiv, este important lucrul cu chakra inimii, din acest motiv ne străduim noi să explicăm și să lămurim, din acest motiv facem atât de multe exerciții pentru chakra inimii (pentru că avem o mulțime de variante ale exercițiilor pentru chakra inimii, unele foarte „dedicate” acelor calități potențiale): pentru a surprinde tocmai acele multe frecvențe care trebuie deschise, cultivate, rafinate și pentru a reuși să avem un rezultat stabil și puternic.

Ca să încheiem, repetăm ca o concluzie, *saltul evolutiv al chakrei inimii înseamnă a schimba complet modul de funcționare, a trece într-o*

altă etapă de funcționare... E grosolan spus, dar asta înseamnă: a ieși, a schimba modul de funcționare, a schimba modul de funcționare egoic cu un altul, din ce în ce mai ne-egotic; care se va desăvârși atunci când celelalte chakre, cele superioare, se vor deschide... Pentru că, de fapt, chakra inimii se află situată la jumătatea drumului energetic și evolutiv: mai jos de ea funcționăm într-un fel, iar mai sus de ea vom funcționa într-un alt fel, din toate punctele de vedere.

Vom vorbi acum despre frecvențele inimii, apoi despre blocajele, „închiderea” chakrei și, desigur, despre această celebră deschidere...

Vorbeam noi despre „frecvențe omenești”, să le aducem, să le cultivăm, să le stabilizăm în inimă; apoi vor fi „frecvențele superioare”, „frecvențele spirituale”. Iarăși, frecvențele acestea nu sunt delimitate strict, ele se întrepătrund, evoluează, se transformă, se rafinează...; deci standardizarea noastră este, iarăși, doar didactică..., ca să înțelegem aceste trepte de evoluție. Dar etapele nu sunt stricte, ele se întrepătrund, se completează una pe alta și se transformă...

Vom aminti acum „frecvențele superioare, spirituale”: le-am numit frecvențele *Cit-Ananda*, asta pentru că în inimă există un nucleu *Cit-Ananda*, de Conștiință-Beatitudine... Exact ca un sâmbure, având o altă calitate potențială..., *Cit-Ananda*, Conștiință – Beatitudine... În inimă există efectiv un sâmbure, să-i spunem, o sămânță de frecvențe speciale, care, în momentul deschiderii plenare a chakrei, se vor dezvolta și ele, vor crește..., se vor expanda...

Și ce va face sâmburele *Cit*, sâmburele de conștiință, odată trezit?! Va da naștere unei altfel de percepții, unei altfel de minți, pe care am numit-o noi *mintea buddhi*...¹ Deci acest sâmbure potențial, super-rafinat, de conștiință, în momentul în care se activează și începe să înflorească și să crească, va genera o altă minte... Din acest motiv spuneam noi, zilele trecute, că a trăi din inimă presupune un alt mod – inclusiv de gândire, de percepție... De ce? Tocmai pentru că acest nucleu *Cit* va începe să se activeze și, din el, se va dezvolta o altă formă de gândire și funcționare, acel *a trăi cu mintea în inimă*.

Dar a „trăi cu mintea în inimă” – spun asta pentru începători – nu înseamnă a fi emoțional și a te lua după sentimente..., aici este marea confuzie..., deci nu vorbim acum despre trăitul emoțional (care ține tot

¹ Indra, *Pentru că nu există decât Sinele...*, op. cit.

de ego și subconștient, am mai arătat noi asta), ci vorbim, dimpotrivă, despre o *super-luciditate*... Deci acel *Cit*, care este conștiință pură, frumoasă, clară, va genera super-luciditate, mintea din inimă va fi super-lucidă; și ea va deveni, treptat, acea *minte-oglină*...

Deci transcenderea minții *manas*, a minții de lucru, va începe în inimă; apoi ea va deveni *stare de martor*, în chakra 5-a, în momentul activării și deschiderii ei, apoi *minte-oglină* în chakra 6. Asta înseamnă un nivel de conștiință care va crește și se va rafina...; dar procesul începe în inimă.

În forma obișnuită, comună, „omenească” de funcționare, aceea guvernată de primele trei chakre, lucrez cu mintea *manas*, mintea cea obișnuită, de care ne împiedicăm mereu: cu programele, repetițiile, șabloanele, judecățile, cu tot arsenalul ei cunoscut cu care ea construiește, neîncetat, ego-ul. Din momentul deschiderii inimii, vei începe să gândești altfel, va începe să funcționeze o altă minte... Bineînțeles, iarăși, lucrurile nu sunt strict delimitate: inima va începe să se deschidă progresiv, iar *Cit*, această conștiință superioară, va începe și ea, treptat, să înflorească. Progresiv..., foarte lent, sau mai brusc, fiecare cu drumul și cu calea lui... Dar va exista o perioadă destul de lungă (ani, vieți) de coexistență a acestor minți diferite și de coabitare mai mult sau mai puțin plăcută. Va triumfa când una când cealaltă, mintea *manas* va reveni de câte ori va putea etc.; iar asta poate cauza un grad de instabilitate, mai ales în rândul celor ne-avertizați. De unde importanța unei practici susținute, de preferat în cadrul unei Școli spirituale, care va ști să îți ofere cadrul, dar și suportul, dar și explicațiile..., dar și forța înaintării tale.

Până atunci, însă, haideți să mai subliniem o dată: *când vei începe să funcționezi din chakra inimii, se va schimba modul tău de gândire, de percepție..., de raportare; iar această minte Cit se va dezvolta în tine având o altă calitate, va deveni o minte lucidă, clară, tăcută, reflectivă, reflexivă...*

Și, atunci, dacă știm asta, cum vom putea integra *practica tăcerii*, unde își are ea locul? Spiritul schimbă brusc registrul, aducând un element de practică concretă.

— Te ajută în sensul că, poate, mintea asta a noastră ar vrea să-raca un pic să se ridice, dar dacă tu începi cu vorbăria, i-ai retezat

orice posibilitate..., e așa, ca un firicel de iarbă, peste care tu vii cu bolovanul...

— Sigur că da, să spunem că practici ceva exerciții și inima ar începe chiar să se deschidă, începe să se rafineze câte ceva acolo..., dar tu vii imediat ta-ca, ta-ca, ta-ca, ta-ca..., cu frecvențele distrugătoare ale vorbăriei (nu e o metaforă, chiar așa sunt!) și, gata, ai amputat, ai tăiat, ai colmatat acel firicel firav care se deschidea.

— Ele așa sunt, ca niște firicele firave de iarbă, delicate..., încercă Omulețul cel lucid.

— Sigur că da, sunt frecvențe fine, delicate, sunt fluxuri firave de energie, la început, ele nu au forță..., de aceea trebuie întreținute, cultivate, amplificate, apoi stabilizate...; dar dacă eu vin și calc în picioare acel firicel iarăși, cu ego-ul, ci violența lui, am stricat la loc...

— Cred că este vorba despre poluarea minții *Cit*, prin ego..., decretă Omulețul cel tehnic.

— Deci cam asta spuneam și eu, la un moment dat se dă efectiv un fel de luptă, statusul de ego versus cel de non-ego... Iar ego-ul va face tot ce poate el ca să rămână lucrurile așa cum știe el, inclusiv folosindu-se de violențele sale: va călca în picioare orice este diferit de el, apoi va scoate la luptă acele veșnice „eu vreau, eu știu, ce-mi pasă mie”, nesimțirea, toate armele... Deci tot ce vine de la nivelul chakrelor 1,2 și 3 se va lupta cu potențiala evoluție...; și așa se întâmplă, efectiv așa se întâmplă...

Iarăși, să mai facem acum o paranteză: aparent, mereu criticăm noi ego-ul. Haideți să lămurim încă o dată asta: ego-ul, în sine, nu este ceva „rău”, el a reprezentat și reprezintă o etapă, o treaptă de evoluție. *El reprezintă nivelul conștiinței de sine: eu sunt...*, acesta este un pas evolutiv mare față de conștiința de turmă sau față de formele amorfe de conștiință... Atâta doar că ego-ul... este doar o treaptă, a treia, dacă vreți. Forma sa cea mai frumoasă ar fi *să simți, plenar, acel „eu sunt”...*, dar *să-l simți ca fiind manifestarea Universului...*; atunci da, ego-ul și-a îndeplinit rolul... și pot merge mai departe... Din păcate, însă, ego-ul nu a ajuns nici măcar la această formă frumoasă a sa, ci a degenerat, s-a îndepărtat mult de rolul său evolutiv, a devenit „eu sunt cel grozav, cel mereu important, eu sunt centrul Universului”, și nicidecum doar o manifestare a Sa.

— Sunt infinite forme, care de care mai perfide: „eu sunt cel generos, eu, cel care împart biscuiți la toată lumea, iată ce generos sunt eu”... veni Omulețul cel ironic cu niște biscuiți în mijlocul celorlalți.

— Deci ego-ul este o etapă de evoluție; și ar putea fi o etapă foarte frumoasă și frumoasă, dacă ar rămâne doar esența acelui „eu sunt”... Eu sunt conștient de mine și de faptul că exist..., este o manifestare minunată, importantă și clară a conștiinței: conștiința de sine... Apoi aș putea simți faptul că eu sunt, de fapt, manifestarea Universului..., dar chiar să simt asta, nu doar să repet o lozincă spirituală, cum le spunem noi... Da, ar fi apogeul acestei trepte de evoluție. De acum, pot merge mai departe...: acest „eu” va dispărea, și-a terminat rolul.

Deci aceasta este evoluția: de la rămă, la Dumnezeu..., de la rămă — în sensul lipsei acelei conștiințe de sine, în sensul de formă de manifestare ne-conștientă de ea însăși.

— Vorbim noi destul de des despre pisici, cât de multe ai de învățat de la ele și ce minunate sunt..., spuse Omulețul iubitor de pisici; dar ele nu au o conștiință de sine deplină, altfel ar fi absolut perfecte..., nu-i așa? Da, sunt prezente, sunt clare, sunt alerte, sunt treze, pot trece rapid de la o stare la alta, de la relaxare la bucurie, au tot..., mai puțin această conștiință de sine cristalizată.

— Dar un rudiment cred că au, pentru că, dacă o chemi, știe că despre ea este vorba..., observă un alt Omuleț iubitor de pisici; de când cu cursurile astea, mai mulți Omuleți ajunseseră să aprecieze pisicile, niște ființe pe care altădată abia le băgau în seamă sau le etichetau drept infidele, prefăcute etc. Deh, etichetele publice... Chiar și Omulețul cel tehnic își propusese să își ia o pisică, ca să poată studia mai îndeaproape această ființă pe care Spiritul o considera minunată: să vadă el ce roțițe are o pisică. Probabil va fi, și ea, o pisică foarte tehnică, glumise Spiritul.

— Da, da, exact asta voiam să arătăm, cum apare conștiința de sine: dacă o chemi pe pisică, ea vine, deci cumva ea se raportează la acel nume, „eu sunt Pisi, despre mine este vorba”, și apoi mai și răspunde, miazuu..., „da, am înțeles, vin acum”. Deci iată conștiința de sine: „eu sunt Pisi”, acolo începe, „mă strigă acum pe mine”... Ea știe un pic că „eu sunt Pisi”, dar n-o știe în interior, n-o știe clar, lucid..., nu are o delimitare clară a acelui „eu”. Și ar mai avea de parcurs ceva

drum până la „eu sunt Pisi și sunt o manifestare a Existenței”, apoi „sunt o formă, sunt doar o Creație, pe care o numim Pisi”... Iată deja transcenderea lui „Pisi”.

Vorbeam, însă, de multiplele forme de ego poluat, deviat: „eu vreau ca mine, ceilalți nu contează”, „am încredere doar în mine”... Ori varianta de „ego frumos” ar fi să am încredere în mine, dar într-un „mine” ca formă de manifestare a Existenței, „într-un mine” care a înțeles asta și care are, de fapt, încredere în Univers... Iar asta ar fi deja o formă de tranziție de la ego la non-ego...: am încredere în „mine”, dar „în mine” care sunt o parte a Manifestării, nu „în mine” cel separat, care face mereu numai ce vrea el.

Ego-ul trebuie, deci, depășit: pur și simplu, omenirea trebuie să meargă mai departe, a zăbovit destul aici. Cât despre partea asta a lui, grosieră, controloare, egoistă, rea, „doar despre mine este vorba, vreau și aia, vreau și ailaltă”..., tot timpul comparația, mereu raportarea la sine, ei bine, la asta ar trebui renunțat cât de repede. Cum a spus cineva dintre voi, „Big Bang-ul a avut loc, de fapt, pentru mine...”: deci ego-ul cam așa percepe lucrurile, tot Universul acesta mare mă are pe mine ca centru și scop. Și, din păcate, glumim noi, dar din punctul de vedere al ego-ului, chiar așa și este, el chiar așa percepe: totul se întâmplă raportat la mine..., soarele mă arde pe mine, vântul este împotriva mea, ploaia este dușmanul meu, mâncarea este ca să mă satisfacă pe mine, ceilalți sunt ori dușmani, ori ceva din care pot să speculez câte ceva, din nou, pentru mine... Ia observați-vă mereu, zilnic, clipă de clipă. Așa trăiește ego-ul: copilul meu, concediul meu, tabăra mea! Deci aceasta este varianta sa de mare separare, închistare, egocentrism. Cu ea ne luptăm noi mereu..., pentru că, așa cum ați observat și voi, nu demult, a devenit un fel de „normal” al acestor zile.

Ei, acum revenind la deschiderea inimii: spuneam că acel *Cit* este sâmburele, firicelul, viitoarei stări de martor; iar în momentul unei deschideri mai ample și stabile, de acolo se va individualiza acest martor... Din punct de vedere al conștiinței, asta înseamnă un alt nivel de conștiință: faptul că percepi altfel, inclusiv pe tine te vei percepe altfel...

Și va fi un moment foarte clar și de cotitură, în viața (conștiința) practicantului, atunci când va începe „să îl vadă pe ego”: pentru că, efectiv, de atunci încolo, vei putea lua distanță de el și îl vei putea

vedea („uite-l, iar vorbește, iar boscorodește, iar își dă cu părerea”)... Din acel moment, efectiv ego-ul va deveni ceva exterior, pe care poți să îl observi: uite-l. Dar pentru asta îți trebuie antrenament... Deci îți trebuie antrenamentul de tăcere, îți trebuie antrenamentul de autoobservație (dar nu de judecare, de analiză, da a despica firul în patru, asta ar fi doar o altă vorbărie a minții: să mă tot analizez eu pe mine; nu e vorba despre asta, este vorba doar să mă văd...) Mă văd, și spun: „hopa, uite-l, iarăși judecă, iarăși comentează, iarăși bârfește, iarăși se bagă în seamă, iarăși vorbește tot felul de nimicuri – despre mine”... Îl văd, efectiv mă uit la el, am luat distanță; următorul pas va fi să mă retrag din el: pentru că nu sunt acel ego...; *neti neti*...

Revenind la „nivelul omenesc”, așa se întâmplă, aceasta este cumva dinamica între chakra 3 și chakra 4, chakra 3 care produce și susține ego-ul, chakra a 4-a – inima, cu nucleul ei *Cit*, care va produce „martorul”. Iar pe măsura exersării și practicii, martorul acesta va deveni din ce în ce mai puternic, mai clar, mai stabil, el se va tot uita la ego, îl va vedea din ce în ce mai clar... Deci, cumva, odată ajuns la chakra a 4-a, mă pot uita „în jos” și am să mă tot observ: hopa, iarăși vorbește, iarăși e răutăcios, iarăși se ceartă, iarăși e arogant..., iarăși...

Pe măsură ce iau distanță de el, ego-ul va începe să se micșoreze, chiar fără să fac eu altceva anume. Doar această observare continuă a ego-ului va deveni suficientă, la un moment dat...; iar dacă mai fac și altceva, exerciții de curățare, de centrare, de conștientizare... desigur că acel salt cuantic va avea șanse mai mari de reușită.

Starea de martor, observarea, sunt un fenomen interesant în această dinamică energetică și evolutivă: ele produc un plan de clivaj, cum spun doctorii, nu știu dacă știți ce este acela, plan de clivaj... Înseamnă că efectiv se separă straturile, acum vorbim despre straturile tale, „corpurile”, dacă vrei, mintea, ego-ul, stratul emoțional și, pe de altă parte, acel observator. „Observatorul” se separă de celelalte straturi, ca și cum „ia distanță” de ele, și le va putea, astfel, vedea: „iată, acesta este ego-ul, cu straturile lui..., eu sunt undeva în afara lui, am altă perspectivă și îl observ: cum repetă, cum face zilnic aceleași lucruri, îl văd cum își reia șabloanele, cum lucrează la ele, cum le îmbogățește sau le repară dacă s-au deteriorat”. La început, vor fi comentarii mentale, poate; acestea însă vor înceta la un moment dat, iar procesul

va începe să semene, din ce în ce mai mult, cu o oglindire tăcută... (Despre mintea oglindă am vorbit¹, nu insistăm acum.)

Acesta a fost nucleul *Cit*, de Conștiință, din inimă. Acolo se mai află însă un sâmbure din Esență, acea Beatitudine, *Ananda*. Deschiderea inimii va permite înflorirea și a acestei calități intrinseci, potențiale: din ea va crește bucuria de a trăi, acea altfel de fericire, despre care am vorbit, libertatea aceea ca „stare interioară”..., apoi devoțiunea, reală, caldă..., smerenia autentică..., apoi starea de miracol, apoi închinăciunea... Vom vorbi, poate, despre un text minunat, *Avadhūta Gītā*, al maestrului iluminat Dattātreyā..., își propuse din nou Spiritul, cu smerenie, închinându-se, în sufletul său, în fața desăvârșirii acelor Maeștri și cerându-le, tacit, aprobarea și binecuvântarea...

Omuleții însă nu observau mare lucru, preocupați fiind de ale lor: deh, nivelul omenesc..., iată cum îi atrage mereu acolo... Și abia ce am pomenit „lupta” dintre evoluție și stagnare...

— Dar oamenii confundă deschiderea inimii cu bunătatea, cu dragul de oameni, să spunem, „îmi vine să îi iau pe toți în brațe”..., da, este și asta, dar nu doar atât...

— Și nu este esențial asta, să îi iei pe toți în brațe... Da, poți să îi iei, dar chiar nu asta reprezintă marea evoluție..., poți să îi iei în brațe mental, în tine, dacă vrei, nu trebuie neapărat să te îmbrățișezi cu toată lumea... În plus, de cele mai multe ori, asta este ceva demonstrativ, ego-ul spiritual al respectivilor care exact asta subliniază, „iată, eu sunt o ființă iubitoare și evoluată”...

— Oamenii fac confuzie...

— Oamenii fac confuzie pentru că este foarte simplă gândirea și educația lor, ca să nu mai vorbim de educația spirituală...

— Se mai poate face confuzie între deschiderea inimii și purtatul frumos, omenesc... Și nouă ne-a trebuit mult timp să înțelegem...

— Aș vrea să mai spun și eu ceva, despre recunoștință...: dacă ești recunoscător, să fii recunoscător oricărui om, indiferent dacă este un intelectual, un om bolnav, un amărât, oricărui om, pentru că el te ajută... Sunt o mulțime de oameni în viața ta care te ajută, doar că ego-ul

¹ A se vedea: Indra, *Pentru că nu există decât Sinele...*, op. cit. și Indra, *Dincolo de iluzie...*, op. cit.

nu te lasă să accepți așa ceva, spuse un Omuleț doctor. Asta cred eu că înseamnă deschidere: iubirea pentru oameni... Este foarte bine că ne atașăm de animale, dar hai să ne atașăm și de oameni, măcar de cei din preajma noastră..., să le fim recunoscători și să îi apreciem..., pentru că noi luăm câinele lângă noi, îl mângâiem și zicem că avem inima deschisă...

— Dar nu numai oamenilor... Poți să fii recunoscător tuturor formelor de manifestare de pe acest pământ... Cât despre „să ne atașăm de oameni”: atenție, iată o atitudine capcană! supralicită Spiritul, încercând să le sugereze Omuleților exact acea limitare a zonei lor mental-egotice în care se întorceau ei mereu. Reușea el, Spiritul, să-i extragă de acolo pentru câteva momente, cu discursul său, după care ei, repede-repede, înapoi, în zona lor mentală de confort.

— Haideți să luăm un om bolnav, nenorocit, care are nevoie de ajutor... Acești oameni bolnavi te ajută să îți dezvoltai compasiunea..., dar tu: nu, eu trebuie să am de-a face doar cu cineva „superior”, intelectual..., continuă, în registrul său, Omulețul doctor, fără să înțeleagă întreruperea Spiritului.

— Și cu ceilalți, amărâții, nici nu discuți!

— Pe aceștia îi judecăm că le-a dat Dumnezeu o boală, că i-a pedepsit, cu karma lor... sau că nu s-au îngrijit ei destul, ce nesimțiți sunt..., dar ei te pot ajuta, îți pot deschide ochii!

— Sau inima.

— Bine, haide să vorbim despre asta, renunță Spiritul la chestiunile spirituale, încercând să vorbească pe limba Omuleților: va găsi el și aici o portiță prin care să-i aducă acolo unde voia el... Este foarte important ce spui tu... și asta este valabil nu numai pentru tine ca doctor, ci pentru oricine. Haideți să separăm puțin lucrurile: vorbim o dată despre acceptarea suferinței – includem aici boala, dar și orice fel de alte „suferințe”...; cum s-ar lega asta de deschiderea inimii?!

— Păi, exact despre asta am vorbit noi mai demult: spui DA Existenței, spui DA suferinței, o accepți cu inima deschisă...¹

— Sigur că da, pentru că acea suferință fiecare și-a creat-o de-a lungul vieților lui; iar acceptând-o, pur și simplu ea va reîntra în fluxul Existenței... Deci chiar dacă, aparent, pentru tine, ea este monstruoasă, din punctul de vedere al Universului, ea nu este „monstruoasă”,

¹ Indra, *Spune DA Existenței...*, op. cit.

ci e doar o reacție la alte evenimente, o relație cauză-efect. Și, atunci, acceptând-o și nemailuptându-te cu ea, poate că „suferința” se va remania în Univers, atâta timp cât te deschizi... Universul o remaniază tocmai pentru că tu nu te mai opui și nu o mai ții închisă în tine.

Dar poate că asta nu se va întâmpla în trei zile...; și, atunci, vine ego-ul: „dar m-am lăsat, de ce nu se întâmplă mai repede?!”. Pentru că timpul Universului nu este timpul tău... Poate că nici nu se va întâmpla în viața asta, poate va fi doar peste treizeci de vieți..., dar faptul că tu te lași acum și te deschizi, îi va permite acelei suferințe să fie remaniată...

— Și dacă ai acceptat-o și te-ai deschis..., dar să o faci în mod real, autentic, cu sinceritate și încredere..., nu că te-ai deschis un pic, spun de câteva ori mantra Da.., și gata, aștept acum grăbit rezultatele. Haideți să nu ne mai iluzionăm că putem păcăli Universul, spuse Omulețul cel lucid.

— Din momentul în care chiar accept suferința și chiar înțeleg că sunt responsabil cumva, cândva de ea, atunci ea va fi remaniată...; dar, repet, în timpul Universului, nu când vreau eu și cum vreau eu, ci doar atunci când „vrea Universul”... Dar „datoria” mea și atitudinea mea corectă este asta: să mă deschid, să pricep, să mă responsabilizez și să mă las! Asta ar fi din perspectiva celui care suferă.

Din punctul de vedere al celui care vrea să vindece, cum se pune problema? Ce ai avea tu, „vindecătorul”, de învățat?!

O dată ai de învățat exact atitudinea în oglindă: adică să-l vezi pe pacientul tău sau pe cel care suferă, să-l vezi cum se poartă..., iar tu să te oglindești în el, să te vezi acum tu pe tine: „Dar stai puțin, eu pe unde sunt în povestea asta? Și eu mă identific cu corpul, și eu sunt speriat de suferință..., oare eu m-am detașat cât de cât? Oare eu pot să mă deschid în fața suferinței? Oare eu pot să fac ceea ce îi recomand acestui om?”. Deci experiența respectivă mă poate ajuta în felul acesta, de a întoarce privirea acum înspre mine, să mă văd, cam pe unde sunt eu, cu raportarea la suferință...

Pe de altă parte, ce mă mai învață un astfel de om, aflat în suferință...?!

— Compasiunea...

— Sigur că da, mă învață compasiunea..., deci, din punctul meu de vedere, al omului observator, indiferent dacă sunt doctor sau nu, mă poate învăța compasiunea.

— Și nu mă apuc imediat să îl judec pe respectivul; pot să știu teoretic, „da, este karma lui”, dar nu mă apuc eu acum să îi standardizez karmele și viețile...; am eu destul karmă a mea, haide să mă ocup de ea mai bine...

— Pe mine mă învață compasiunea... Indiferent ce a făcut sau când a făcut, nu este treaba mea, este relația lui cu Universul; treaba mea este să fiu compasiv..., deci iarăși vorbim de fiecare cu munca lui personală... El are de rezolvat karma lui, iar eu trebuie să îmi văd de compasiunea mea...: nu mă interesează, efectiv, ce s-a întâmplat..., nu mă interesează nici faptele, nici povestea vieții lui, nu mă interesează nimic din istoricul acelui om... Ce mă interesează este doar munca mea, de deschidere a inimii...

Și mă mai învață ceva: mă mai învață smerenia... Mă mai învață smerenia, mă ajută să văd cum funcționează Universul: lucrurile nu stau așa cum dorește respectivul și nici așa cum le doresc eu („uite, și el s-o fi opus cândva Universului..., poate că și acum se opune, cu suferința asta..., dar iată că Universul decide, nu noi...”).

Nu îl judec în niciun fel, dar observ și încerc să învăț cât mai multe de acolo, pentru inima mea, care trebuie să se deschidă, să învețe compasiunea și smerenia...; exact cum spuneți voi, *unele frecvențe frumoase nici nu există acolo, ele trebuie create, învățate..., apoi cultivate, apoi statornicite...* Și, atunci, învăț ceva din lecția suferinței altuia...

Și, dacă pot, îl și ajut, dar îl ajut altfel..., nu îl ajut strict medical sau strict „luat în brațe” și spus câteva vorbe de complezență; poate că, de acum înainte, îl voi ajuta așa cum știu eu că este mai bine pentru el. Și asta înseamnă *Cit*: asta înseamnă acea *altă conștiință* care va ști ce este mai bine pentru omul respectiv! Mai știți discuția despre *karma-yoga*...? Toate aceste discuții și elemente de practică se leagă, sunt complementare, să nu uităm asta niciodată.

— Și asta înseamnă adevărata compasiune, nu a mângâia pe cap...

— Dacă vrei să ajuți pe cineva, îl ajuți spre binele acelui om: poate că trebuie scuturat, trezit, și nu luat în brațe. Sau poate că trebuie luat în brațe, de data asta: acea minte rafinată *Cit* va ști-simți ea ce e de făcut de fiecare dată...

— Iar tu te supori când cineva îți face observații... Dar ia stai și observă: oare cine se supără? Când atitudinea noastră corectă ar fi ea, atunci când cineva te corectează, vrând să te ajute, noi să apreciem acest lucru și să ținem cont de ceea ce ni se spune... În schimb, noi ne supărăm. Iată ego-ul care îți strică șansa: ai o șansă de observare, de schimbare concretă și vine ego-ul și ți-o strică, observă, colateral, Omulețul cel lucid.

— Când ai pe cineva foarte aproape care este bolnav și vrei să îl ajuți, dar îți dai seama că posibilitățile tale umane sunt depășite..., apoi tu singur începi să suferi efectiv, tot pentru că posibilitățile tale umane sunt depășite, atunci nu îl ajuți, în niciun caz; și eu cred că, și aici, tot ego-ul este cel care suferă..., observă Omulețul cel pragmatic. Cred că, în principiu, trebuie să accepți că totul are niște limite, inclusiv această suferință pentru faptul că nu poți să îl ajuți este tot o zonă de lucru a ego-ului, care ar vrea el să aibă puteri nelimitate, să vindece, eventual să facă și ceva miracole. Și atitudinea asta de frustrare a ego-ului va împiedica contactul tău personal cu Sacrul, cu Universul, cu Dumnezeu... Și, atunci, trebuie să fii foarte atent cum acționezi, tot din punct de vedere al igienei actului spiritual: cât de tare îl ajut sau cât de tare mă bag în tot felul de programe de viață ale persoanei respective... Și apoi intru eu într-o stare de suferință: n-am făcut suficient, toată viața nu am făcut suficient, nu știu să fac suficient...: este doar ego-ul care se lamentează și care acum se valorizează astfel („eu de fapt am vrut mereu să fac”, „bietul de mine, nu mi-a ieșit, am avut cele mai bune intenții”)... Aici este tot suferința ego-ului, care pe tine poate să te distrugă, iar pe celălalt nu îl ajută cu nimic. Și nimeni nu învață nimic din asta: irosire.

— Da, așa este, deci iarăși ajungem la deschiderea inimii, la a lucra tu cu tine cât mai mult..., încercă din nou Spiritul să-i readucă la firul discuției. Pentru că, atâta timp cât tu ești plin de răutăți și negativități, cu siguranță deciziile pe care le iei vor fi, și ele, neadecvate..., cât timp tu ești instabil și dezechilibrat, atunci deciziile tale sunt semi-nevrotice și instabile, și ele..., și asta indiferent de intențiile tale bune.

Există mereu niște „straturi” ale gândurilor și acțiunilor... Haideti să explicăm puțin asta, vom relua altă dată mai pe larg. Deci intenția ta, urmată de actul tău – comportamental sau medical – au dedesubt foarte multe straturi... (vezi acel algoritm spiritual). Deci tu acționezi

ca medic, ca terapeut sau ca prieten...: dar dedesubt există o mulțime de alte straturi, care vor fi și ele „antrenate” în gândul, gestul sau vorba respectivă. Straturi conștiente, dar cele mai multe sunt subconștiente, nevăzute, nici de tine și nici de ceilalți. În gestul respectiv va intra astfel instabilitatea ta, intră nevoia ta de valorizare („sunt prietenul tău de nădejde”, „sunt un doctor foarte conștiincios”), intră nevoia ta de control, poate intră nevoia de spectaculos („te fac eu bine!”)... Buna ta intenție există, dar ea este doar un strat de suprafață din această stivă...

O altă imagine folosită de noi a fost adesea cea a unui aisberg: deci intenția ta bună este vârful, vizibil, și nu ți-o contestă nimeni; dar dedesubt există o sumedenie de alte „frecvențe”, iar acea bună intenție, acel gest, le va antrena și pe toate celelalte în actul respectiv: că este un cuvânt, un gest terapeutic, o atitudine, un sfat..., indiferent. Și, atunci, *cu cât dedesubtul acela este mai curat și mai clar, cu atâta actul respectiv va fi și el mai coerent, mai nepoluat, mai autentic, mai potrivit...* Chiar și din punctul de vedere al Universului, tocmai pentru că el nu va mai antrena toată nebunia din subconștientul tău, din emoțiile tale și din ego-ul care vrea să se valorizeze... Nemaivorbind de încâlceala karmică: omul respectiv are deja karma lui și drumul lui până la urmă, iar acum mai intervii și tu acolo, cu toate acele straturi ale tale, care țin de karma ta și de programele tale...

Dar, ca să simplificăm, până una alta, cât timp tu ești egotic și dizarmonic, deciziile tale vor fi, în marea lor majoritate, la fel.

— Și, atunci, mai bine uită-te la tine mai întâi, corectează-te pe tine, nu te mai uita în afară la ceilalți, pe care îi tot judeci, deci întoarce-te și corectează-te tu, fii tu ok și abia după aceea să te apuci să îi corectezi pe alții..., când o să fii tu desăvârșit. Vezi-ți tu de munca ta cu tine și abia după ce tu reușești să ajungi la un anumit nivel, poate că vei putea să îi ajuți și pe ceilalți... Dar până atunci nu poți, doar pierzi timpul și te pierzi și pe tine, declară Omulețul cel sânguincios.

— Așa este, te pierzi pe tine și te și păcălești: „ce mult îmi pasă mie de cutare, vreau să îl ajut...”, spune ego-ul tău, care se vrea salvatorul omenirii, care apoi se va alimenta mereu din asta și se va crede grozav...

Pe de altă parte, a face pentru alții – karma yoga, tocmai o amintisem – este o tehnică de deschidere a inimii, o practică extrem de valoroasă și o adevărată „religie” pentru budhiștii mahayana. Iată un

bun exemplu de cale de mijloc: să poți face pentru alții, dar fiind cât mai curat cu putință; „curat” însemnând non-egolic!

În mod real, deci nu doar să-ți închipui tu că „bunele tale intenții” înseamnă non-ego! Bunele tale intenții, de foarte multe ori, ascund un ego monstruos, de care nici măcar nu ai idee (straturi multe aflate dedesubt, de manipulare, control, violență...). Calea de mijloc înseamnă exact asta: să te străduiești să fii cât mai curat, cât mai conștient, să-ți observi mereu, cât de mult poți, din acele straturi..., apoi să lucrezi tu cu tine energetic cât mai mult, exact în scopul acelei curățări și simțiri mai rafinate... Și, da, atunci poți acționa. Și va fi ceva *karma yoga*, chiar dacă nu 100% perfectă.

Revenind la *deschiderea inimii*, pe măsură ce *acel Cit* – *sâmburele de conștiință* – se va dezvolta și va începe să crească, el îți va da și soluția cea bună...; pe măsură ce *acel Cit* din inimă se va deschide, el va deveni un nou instrument de percepție, va deveni un soi de antenă, să spunem... La început, antena mea este uni-direcțională: eu și el..., „el suferă – eu trebuie să fac ceva, el suferă – eu trebuie să fac ceva, ce mă fac, nu sunt bun, nu mă pricep...”, acesta este primul canal al antenei. Sau fac ceea ce știu că trebuie să fac: îl duc la doctor, îl operez. Îmi fac datoria de prieten, de doctor: este un alt canal funcțional al antenei mele de percepție – programul implementat deja. Dar cam atâtea frecvențe deschise are această antenă deocamdată.

Apoi, pe măsură ce acest *Cit* se deschide, cumva și antena mea se deschide, va fi inundată de alte frecvențe, până acum necunoscute, și efectiv va începe să prindă foarte multe alte aspecte, ca un evantai de posibilități. La început văd uni-direcțional, dar apoi am să văd multi-direcțional... Există o mulțime de posibilități pentru omul respectiv, pe care, pe măsură ce antena mea se rafinează, am să încep să le simt: „mai bine îl las în pace, acum nu pot fi de un real folos”, „haide să-l ajut să evolueze, trebuie să se trezească omul acesta, haide să îl scutur puțin, haide să îl ajut să se trezească”. Cu riscul de a fi tu prima victimă a ripostei sale!

Dar, iarăși, simțitul acesta este gradat, nu am de la început deschiderea maximă și „știința” evaluării fiecăruia... Dar încep să simt, pas cu pas, câte un pic, la început tatonez, „asta e bună, asta nu-i bună”, mă retrag..., „a, uite, aici, un canal deschis”, pot intra pe acolo spre înțelegerea aceluia om..., deci efectiv încep să simt lucrurile astea,

care nu sunt standardizate, nu sunt șablonizate, nu există programe și soluții standard, valabile pentru toată lumea...

Nu există nici măcar un program valabil pentru tine, pentru că mâine te vei schimba... sau chiar peste câteva minute..., deci tot timpul lucrurile sunt negociabile și transformabile... Ea între timp a mai învățat două concepte, deci discursul meu se schimbă, el a mai făcut doi pași, altul a mai regresat doi pași, discursul se schimbă iarăși. Acum trei luni vorbeam într-un fel, acum, dacă omul a dat înapoi și a căzut în depresiile și în confuziile lui, eu iarăși am să-mi schimb discursul, el e acum pe altă frecvență, trebuie să o schimb și eu, acum, ca să mă pot face, cât de cât, auzit.

— Și uneori comportamentul nostru, în diferite situații, poate fi exact invers față de ceea ce ar zice societatea, bunul simț, rațiunea..., deci te porți exact invers pentru că așa simți tu, așa simți că trebuie să faci în acea situație...

— Da, uneori este tare greu de acceptat intuiția ta cea bună..., confirmă Spiritul. Uneori va fi exact de-a-ndoaselea față de ceea ce „consideră” lumea ca fiind „adecvat”.

— Mai ales dacă ești doctor, e greu de acceptat: pentru că unii oameni nu trebuie ajutați să se vindece, dar suportul cel bun ar fi cu totul altul, să îi ajuți să depășească frica de moarte, de exemplu, să învețe ceva acum, în ultimele momente... și acesta cred că ar fi un lucru foarte important!

— Pentru mine... cred că ar putea fi o serie de indicatori după care să îmi dau seama dacă pot să mă ajut pe mine și să îl ajut pe altul... Unul dintre ei este dacă, atunci când mă trezesc dimineața, reușesc ca primul meu gând să fie de mulțumire, asta îmi spune că am început bine acea zi, că este ok..., propuse Omulețul cel pragmatic un „indicator”.

— Deci ar fi o autoevaluare interioară, că „azi funcționez bine”...

— Iar când acest mulțumesc nu apare, este un semn de întrebare în ceea ce privește comportamentul meu viitor din respectiva zi... Iar în ce privește acest ajutor pe care trebuie să îl dăm altor persoane, este foarte bine venit, dar trebuie să fim foarte atenți să nu intrăm singuri în stări emoționale deosebite, de unde să nu mai putem ieși...

— Uite, vezi că deja le încurci! E bine totuși că m-ai atenționat... că nu s-au prea înțeles lucrurile!

Repetăm: tot ce am spus mai devreme, referitor la „simțire” și la acordarea unui ajutor adecvat — *asta nu se întâmplă din inima obișnuită*, deci nu vorbim despre omul emoțional și dus de val... Deci nu înseamnă că „am simțit asta și, gata, mă duc și fac, am simțit furie, gata, mă duc și te pocnesc”..., ai simțit-o tot cu subconștientul tău, deocam’ată..., și tot cu acele chakre inferioare! Deci, până când inima ta nu se deschide și nu ai o claritate, acolo înăuntru, funcționezi tot din alte zone, mai „sumbre”!

De-asta este important lucrutul cu inima și să nu vă aud cumva că spuneți de acum înainte: „păi dacă tu ai zis să simțim...”... Nu despre asta a fost vorba, despre ce simțiți acum, ca emoții, în inimă..., *ci a fost mereu vorba despre o inimă deschisă, care deja lucrează într-o altă gamă de frecvențe; în plus — stabilă; a fost, apoi, vorba despre acel Cit-conștiință activat și despre un altfel de percepție!*

— Nu e că „așa am simțit” și, gata, mă reped acum în altă nebunie, „ce simt eu în inimă, aia e...”, nu, frate, deocamdată simțim tot nevroza noastră, tot subconștientul cel plin de frustrări și complexe și furii, la care i-am mai adus acum o justificare: că „am auzit la curs să fac ce-mi spune inima”, repetă Omulețul cel lucid, ca să țină minte. Mai bine să ne vedem de practică.

— *Tot discursul a fost referitor la ceea ce simți atunci când inima este deschisă, stabilă, curată... Și, dacă vrei să adăugăm un „indicator”, pentru că o autoevaluare este bună, iată: dacă sunt centrat în inimă, dacă simt acolo compasiune reală, dacă simt smerenie..., iată câteva puncte de reper!*

Sau îmi fac o oră-două exercițiile de curățare, înainte să iau o decizie: mă curăț, mă centrez, după care mai discutăm, abia după aceea mă pot apropia de un om să îl ajut... sau să îi fac un tratament... Dar nu vin de pe stradă și mă reped în câmpul și în mintea omului: *mă pregătesc înainte, cât de bine și de mult pot!*

Este foarte mare diferența de atitudine interioară, și este și cheia a ceea ce vorbim aici: *acea conștiință, acea alt fel de conștiință* care se deschide și care îți spune ce să faci, chiar dacă *acea decizie* nu corespunde standardelor medicale, umane, sociale, de bon ton sau care or fi ele...

— Dar tot legat de ce spuneai mai devreme, atunci când noi începem să simțim, apare și un fel de halucinație a minții... Tu spuneai că se

dezvoltă o conștiință clară, lucidă, dar noi de unde știm dacă e vorba de acea luciditate sau este doar halucinația minții noastre?!

— Luciditatea asta îți vine din inimă, începe din inimă și se dezvoltă după aceea..., se rezezi imediat cineva foarte știutor.

— Lucrurile astea nu pot fi înțelese cu mintea, nu mai încerca degeaba..., lucrurile astea le înțelegi cu inima, dar nu cu inima aia simțire-emoțională-nevroză de acum..., ci cu un alt fel de simț..., se bagă un alt Omuleț, la fel de știutor. Întotdeauna există cineva foarte știutor; sau mai mulți.

— Ele sunt câmpuri de recepție, nu e vorba de a le simți în cap sau în inimă, ca localizare! Am mai auzit și prostia asta, „când simt aici – e nu știu cum, iar când simt dincoace – e altfel...”, nu este decât un nou program! Ele sunt câmpuri de percepție, *simți în tine*, pur și simplu, știi.

Este acel simțit-știut, n-am găsit noi un alt termen...; dar nu este în niciun caz din mintea cea obișnuită...

Mereu reamintim asta, din start, *anumite lucruri pe care le discutăm aici nu pot fi înțelese cu mintea*: tu crezi că ai înțeles ce am spus, dar nu este deloc așa... Și, atunci, nu vă rămâne decât atitudinea: „da, am luat la cunoștință niște informații, eventual le-am scris pe o hârtie, acum urmează să practic susținut niște ani, după care reevaluăm, am să recitesc ce am scris azi după niște luni, apoi după niște ani de practică”. Pentru că între timp nu faci decât să te păcălești că ai înțeles!

— Sau, și mai grav, ai mici momente când chiar ai înțeles, ca niște mici străfulgerări de înțelegere..., dar apoi ieși complet din ele și te întorci la mintea și „judecata” ta obișnuită, după care le încurci de nu se poate! Deci acea tresărire pe care ai avut-o la un moment dat dispare, dar tu rămâi cu ideea că „gata, de-acum știu”, mărturisi Omulețul cel lucid ceva ce deja el pățise.

— Înțelegeți ce spune, interveni Spiritul: deci ești între două ape tot timpul, azi sunt bine, mâine nu sunt bine... Dar uite că putem avea câte un sistem de autoevaluare rapid, care, de fapt, asta sugerează: „haide să nu mă păcălesc singur...” , haide, mai bine, să aflu, rapid, pe unde sunt astăzi – cu compasiunea, cu smerenia...

— Pentru că așa este, ai zile în care ești intuitiv, ești bun, ești deschis, ești compasiv... și a doua zi nu mai ești, a doua zi ai intrat din nou în fundul șanțului egotic... Dar tu, în automulțumirea ta, ai

senzația că ești perfect, că ești tot acolo unde erai ieri; dar te-ai dus demult în bălării!

Și, la asta îți folosește smerenia și bunul simț – ca să nu consideri niciodată că știi și să stai tu acolo în banca ta, să taci și să practici... Algoritmul smereniei, haideți mai bine să facem asta, mereu.

— Nu contestă nimeni că ai înțeles, dar ai înțeles astăzi, poate pentru trei secunde..., dar mâine te-ai dus înapoi... în prostia ta. Astea sunt sfaturi bune pentru toată lumea, haideți să nu ne mai considerăm atât de știutori... Și da, asta ține de smerenie! comentară ceilalți Omuleți pe marginea ideii.

— Avem exact în acest sens algoritmul „nu știu”, acesta este unul dintre rolurile algoritmilor, de a vă feri de aceste capcane..., repetă Spiritul, pentru a nu știu câta oară. Dacă *aș respecta acești Algoritmi, dacă mi i-aș aminti mereu și dacă chiar i-aș practica, clipă de clipă...* Pentru că vom ajunge imediat la discuția *cum facem să...: iată, așa facem să!*

Și iarăși ajungem *la a face lucrurile astea, concret, nu doar a vorbi despre ele!*

Trebuie făcute în fiecare clipă, nu să ne tot dăm cu părerea despre... În fiecare clipă să mă autoevaluez: *sunt smerit, nu sunt smerit...*, ok, dacă nu sunt smerit, haide să aplic acum algoritmul cu smerenia, dar să am luciditatea să mă văd..., adică algoritmul conștientizării. Deci toate astea sunt ca niște piese de puzzle, dacă nu mă observ, nu am un punct de plecare, deja sunt în capcana ego-ului și exact acolo voi rămâne. Iar dacă mă observ, haide să am și curajul să recunosc unde sunt... Iar dacă nu mă văd, haide să îmi fac niște repere, cum spuneți voi, haide să văd așa, simplist, cam cum sunt astăzi: azi mă simt recunoscător, deschis sau nu mă simt recunoscător...; păi, dacă nu simt recunoștință, stop; reiau, lucrez, curăț...

— Deci exact ca un arbore decizional: nu sunt recunoscător, păi hai să lucrez cu asta; sau tac, azi îmi pun perna pe cap și nu scot niciun sunet, mai văd mâine cum sunt ș.a.m.d. Dar nici să o las la nesfârșit..., trebuie să mă apuc să lucrez, la un moment dat. Altfel, nu am făcut nimic, probabil că nu o să pice recunoștința aia din cer, cugetă Omulețul cel pragmatic. Trebuie că o creez, dacă nu o am, s-ar putea să nu am nici acele „canale-fluxuri” funcționale...

— Ca să revenim..., toate sunt câmpuri..., deci acel *Cit* din inimă va deveni un câmp cu o anumită calitate care va impregna restul chakrelor; va fi un câmp de claritate, pe care îl vei simți și în cap, și în gât, și peste tot, deci este un câmp! „Simt aici în cap și dincoace simt altceva, în burtă, și pe umăr am culoarea mov...”, nu e decât o altă aiureală creată de voi. Mai știți, ego-ul spiritual? Uite, cu dintr-astea se ocupă el!

Ele sunt câmpuri de conștiință, de înțelegere, de claritate..., deci aceea claritate o voi simți și în cap, și „în mațe”..., spunem noi mereu asta pentru a sugera o simțire interioară. Și cam așa chiar stau lucrurile: știu cu totul, cu capul, dar și cu mațele.

Asta din momentul în care acel *Cit* funcționează: sunt conștient, lucid... Dar până nu funcționează acel *Cit*, mă tot observ, mă tot autoevaluez și *lucrez cu algoritmii..., mult, mereu!* Degeaba mă tot autoevaluez, dacă nu fac nimic..., degeaba mă tot văd unde sunt, dacă nu fac nimic pentru a ieși de acolo...!

— Este nevoie și de acea disciplină a spiritualității, a practicii..., așa cum de trei ori pe zi te speli pe dinți, tot așa ar trebui să îți aduci aminte să îți „speli” și mintea..., mărturisi Omulețul doctor.

— Foarte adevărat. Asta este partea a doua: deci trebuie să lucrez cu mine, dar să fiu disciplinat și tenace în această muncă... Iată că ajungem la practica zilnică. Și, ca să subliniem, a mia oară, *până nu faci, nu se întâmplă!*

Deci putem citi pe internet toate cursurile, putem citi toate cărțile sfinte, sunt unii dintre voi care știu pe dinafară kilometri de citate... și la ce le ajută, dacă ei nu fac nimic?! Pot să văd toate filmele spirituale, cu toți ilumiinații lumii, la ce îmi folosesc?!

— Sunt tot eu, același eu, care mă uit la un film...; și asta nu va face decât să îmi crească exact ego-ul spiritual, „am mai văzut un film, am mai citit o chestie, am mai ascultat un discurs..., cât de mult știu eu acum!”.

— Și la ce îmi folosește asta, eu sunt tot acolo în șanțul meu cu noroi...

— Doar că, de data asta, sunt și mai egotic, mă mai dau și atotștiutor, sunt plin de mine și, eventual, mai și dau sfaturi „spirituale”, mărturisiră Omuleții cei mai lucizi.

— Deci nu știu cum să vă mai spun ca să vă conving să *faceți lucrurile...*, mi se pare deja disperat acest discurs al meu! Faceți, lucrați! Luați acei Algoritmi și citiți-i: algoritmul „nu știu”... și încercați să înțelegeți ce spune acel algoritm, chiar nu știu! Algoritmii sunt gândiți ca să ți aplicați zilnic: da, am niște date în mintea mea despre câte ceva, am niște informații tehnice și foarte restrânse; dar, în interiorul meu, chiar să recunosc că nu știu! Contează acea *stare interioară, de nu știu, de smerenie...* Să simt asta în cap, dar și „în mațe”!

Și haideți să nu mai tot judecăm și să tot disecăm, *nu pot să înțeleg niciodată cu mintea, autentic, profund...*, exact despre asta este cursul, cu asta am început și cu asta vom încheia: *nu știu nimic cu mintea! Decât informații despre... Nu o apropiere reală de acel eveniment, de acea persoană...*

— Și oricât aș citi pe internet, oricât aș merge la alte zeci de cursuri — care mă mai și încurcă la cap, de nu se poate... —, nu fac decât să mă zăpăcesc și mai rău, și să intru într-o mare confuzie și într-o mare scindare..., repetă Omulețul cel sincer.

— Aveți Încercările Lila, aveți Algoritmii... Subiectul nostru era acesta: cum ne deschidem inima?! *Iată, avem tehnicile comportamentale, de zi cu zi: asta am de făcut, în fiecare zi! Algoritmii spirituali exact asta fac, te ajută, foarte concret, să-ți deschizi inima!*

Ei fac, săracuții..., dar fă și tu ceva, lucrează cu ei!

Respirația inimii – ca o floare...

Vorbim mereu despre practică... Iată aici un exercițiu simplu, care poate fi făcut de către oricine. Noi îl diversificăm destul de mult la sală..., dar, până una-alta, iată aici tehnica de bază.

Vom imagina inima ca pe o floare, situată în centrul pieptului. Este, de asemenea, comparația clasică, yoghină, chakrele sunt văzute ca niște lotuși... Asta sugerează deschiderea, înflorirea..., dar și puritatea..., dar și rafinamentul... *Iar acele petale sunt, de fapt, canalele chakrei, fluxurile de energie despre care tot vorbim, care pornesc și care se reîntorc în chakră.* Doar că acum comparația va fi mai vizuală și mai accesibilă.

Verificăm postura: de preferat picioarele încrucișate în lotus sau semilotus, sau turcește..., spatele drept, abdomenul ușor retractat.

Inspirăm, și pe expir coborâm cu mintea în inimă: asta înseamnă că aducem aici atenția, aici vom lucra, de aici vom lucra... Ne centrăm în inimă și începem „să respirăm direct cu inima”. Despre centrare... vom vorbi mai multe altă dată. Centrarea este un element de practică mai avansată, o centrare reală se obține abia după câțiva ani de exersare. Deocamdată amintim asta doar cu scopul de a redirecționa, pe cât de mult posibil, atenția, aici.

Vizualizăm inima ca pe o floare: pe care o închidem un pic, care devine un boboc, pe inspir, iar apoi se deschide din ce în ce mai mult, pe expir. Vizualizăm cum floarea devine din ce în ce mai frumoasă, cum din centrul ei pleacă din ce în ce mai multe petale, care se desfac, apoi se deschid din ce în ce mai mult, înfloresc....

Ne ajutăm de mâini, de energia mâinilor, dar și de gestul în sine, gestul va fi de deschidere – pentru a ajuta, cu mâinile, deschiderea florii... Ca și cum degetele „ar mima” acele petale, desfacem degetele pe expir, le răsfirăm, precum petalele unui bujor frumos sau ale unui trandafir... sau lotus. Pe inspir închidem puțin bobocul, cu mâinile, din nou..., facem asta doar

ca să avem de unde porni o nouă deschidere, și mai frumoasă, și mai amplă...

Cu fiecare expir, floarea se deschide din ce în ce mai mult, devine mai luminoasă, mai strălucitoare...

Dar nu vom deschide mâinile la maximum, floarea nu poate fi gigantică...

De câte ori mintea fuge, o aducem înapoi în inimă, la respirația din inimă. Cu fiecare inspir, ne centram și ne recenterăm în inimă.

Și, atunci, respirația are un dublu scop, de centrare (pe inspir), dar și de expansiune a inimii (pe expir).



Respirația inimii: centrare – pe inspir, deschidere, expansiune – pe expir...

Cu fiecare respirație, chakra inimii devine din ce în ce mai strălucitoare, mai frumoasă, mai mare, mai expansiionată, energia din ea devine din ce în ce mai clară, mai rafinată...

Pe măsură ce chakra se deschide, această energie rafinată, strălucitoare va începe să inunde tot corpul, va inunda și celelalte chakre. Precum mirosul acelei flori minunate... Din chakra inimii se revarsă valuri de energie în corpul fizic, în corpul mental-emoțional, schimbându-le frecvența.

Toate structurile devin mai rafinate și, astfel, este posibilă transformarea unor energii stagnante, patogene, negative, de frecvență joasă, a unor emoții, a unor violențe, frici..., *toate acestea pot fi transmutate, pot fi transformate prin energia care se revarsă din chakra inimii*. Pur și simplu, ne închipuim aceste energii grosiere, violente, ca fiind inundate acum de către energia cea pură care se revarsă din chakra inimii și transformate de aceasta. Le vizualizăm cum se disipează și dispar.

Putem simți, în schimb, frecvențele „omenești bune” ale chakrei inimii: bunătatea, deschiderea, toleranța, generozitatea, empatia, compasiunea.... încrederea, bucuria, entuziasmul... Zâmbim, expresia feței induce și ea o anumită atitudine mental-emoțională...

Continuăm să respirăm cu inima: și din chakră se revarsă din ce în ce mai multă energie, strălucitoare, rafinată, curată...

Acum o etapă deja mai subtilă:

Pe măsură ce chakra inimii se deschide, se expansionează, „noi” încercăm să dispărem, noi, ca persoană, noi, ca ego, noi, ca individualitate, noi, ca cel care face exercițiul, noi, ca minte...

Energia din inimă, din ce în ce mai amplă, mai strălucitoare, va dizolva toate aceste straturi care ne compun, va trece dincolo de ele... Ne rafinăm din ce în ce mai mult, ne rarefiem, în acea energie frumoasă a inimii...

Va rămâne acolo doar o structură de energie, o sferă imensă, din care pornesc petale-raze sau filamente de energie, o sferă care respiră..., pulsatilă...

Va rămâne doar o structură de energie prin care Universul respiră, o structură de energie prin care Existența se manifestă, curge, se joacă...

Va rămâne doar Existența....

Despre chakre și petale închise...

— Să mai spunem acum câteva cuvinte despre chakre...

Noi am aproximat chakrele cu niște torusuri de energie, asta înseamnă o formă de energie care se autoîntreține și care are mai multe valențe, posibilități..., abilități: de recepție, transformare, stocare, apoi emisie de energie-informație. Și așa funcționează fiecare chakră, inclusiv chakra inimii...

— Și ce facem noi concret: recepționăm din mediu informațiile, le procesăm (după cum putem noi), apoi le stocăm și/ sau emitem altele, combinate, procesate, „personalizate” de acum..., se băgă în vorbă Omulețul cel tehnic.

— Astfel, avem și explicația practicii de curățare, continuă Spiritul: avem tot felul de informații primite din mediu, iar asta se întâmplă clipă de clipă, atenție! Apoi sunt altele prelucrate de noi și depozitate acolo, altele aproape pietrificate – de vechi și neschimbate ce sunt... Când curățăm chakra, de fapt curățăm informațiile stocate acolo, ca să o deblocăm... Pentru că eventualele noi energii pe care am putea să le receptăm din spațiu sunt din start blocate de către energiile urâte, stagnante...; și, atunci, curățăm, curățăm ca să deblocăm antena, ca să putem recepționa corect, iar, mai apoi, ca să putem emite frumos și coerent cu acea antenă.

Aceste fluxuri-canale au, și ele, „calități” sau „competențe” diferite: unele corespund corpului fizic, altele corespund unui nivel emoțional (emoții, stări, sentimente), altele corespund unui nivel mental, conceptual și de evoluție, altele – unui arhetip (adică unui anumit fel de a fi, unui „tipar”). Toate acestea se regăsesc, ca informație-energie, în chakre... În plus, chakra știe să integreze aceste niveluri diferite de funcționare: adică informațiile minții, de exemplu, se vor transmite emoțiilor și corpului, dar și invers, ele putând fi și transformate,

modificate, apoi reintegrate etc. Chakrele sunt niște „mașinării” geniale ale Universului...

— Dar care e prima, informația sau energia? se băgă în vorbă egouțul Omulețului cel foarte mental, care, iată, nu înțelesese mai nimic..., și dorea doar, ca toate ego-urile, să se bage și el în seamă și să arate cât de preocupat este de subtilitățile spirituale.

— A întreba care este prima, informația sau energia, nu dovedește decât neputința minții obișnuite, care vede lucrurile doar linear... Nu există prima sau ultima, când vorbim despre infinit. Dar este un exemplu perfect al penibilei încercări de a înțelege, cu mintea, infinitul! Mintea vede doar 1,2,3,4, stop..., deci încep de la 1, merg până la 4, aici am început, aici am terminat. Exemplul este foarte bun tocmai pentru a arăta cum mintea vrea să înghesuie infinitul în ce știe ea: în 1,2,3,4, îl taxă Spiritul prompt.

Nu există prima și ultima, toate sunt simultan...; informația și energia sunt „alipite”, dacă vrei (din nou, straturi de frecvențe diferite, din nou, o altă explicație grosieră pentru minte!).

Toate aceste lucruri sunt codificate în chakrele noastre și toate chakrele funcționează așa: ca relee de emisie-recepție, către Univers.

Ei bine, în plus, fiecare dintre aceste niveluri de funcționare, cel fizic, emoțional, mental și de evoluție, are câte o bandă largă de frecvențe („un spectru” de valențe, de posibilități, de calități, de rafinamente), conținute în aceeași chakră... Noi dăduserăm exemplu bunătatea: ea poate avea „calități” diferite, acestea corespund unor fluxuri diferite în respectiva chakră. Are intensități diferite – asta corespunde „numărului” de fluxuri-canale funcționale, dacă vreți. Din nou, – explicăm destul de simplist... pentru mințile Omuleților cei foarte mentali, îl tachină Spiritul.

Pe de altă parte, o aceeași „trăsătură” se găsește, cu rafinamente diferite, cu exprimări diferite, în diversele chakre... De exemplu, violența, am vorbit deja despre asta..., despre „violența chakrelor”¹. Dar, la fel, încrederea sau, din nou, bunătatea, există diferite „aspecte” ale lor în fiecare chakră, dar având câte o nuanță diferită...

Haideți să explicăm și acea frază pe care deja o folosim cam des...: „evoluția omenirii se face de la prima chakră, de la turmă..., spre

¹ Indra, *Spune DA Existenței...*, op. cit.

chakrele superioare, spre iluminare". Haideți să nu cădem în păcatul șabloanelor și să înțelegem... Iar asta ar trebui să se întâmple de fiecare dată când rostim acea frază (orice frază!): „uite, evoluția omenirii este de la prima chakră, la a doua, la a treia". Ce înseamnă asta, de fapt...? Ce înseamnă: „omenirea este la nivelul primei chakre"?!

— *Că funcționează predominant din prima chakră, adică predominant prin frici și pe atașamente...*

— Da, așa este, omenirea funcționează prin ceea ce are mai pregnant prima chakră; și, din nou, prin aspectele ei „mai urâte", prin frici și pe atașamente, așa sunt oamenii, foarte primitivi, și e plină lumea de ei: ne luptăm, mâncăm, facem copii, supraviețuim, dăm din coate..., o viață foarte instinctuală, foarte primitivă, cu agresivitatea de rigoare, cu atașamentele de rigoare... Pentru că prima chakră are și valențe frumoase, de generozitate, de stabilitate, de prietenie, dar acestea sunt „colmatate" de frecvențele urâte și dure...

Dar acum voiam să vă explicăm fraza „omenirea funcționează la nivelul primei chakre", asta înseamnă că chakra este predominantă, între celelalte chakre, ca și cum ar fi acolo centrul de funcționare al omului... Deci restul chakrelor sunt mai puțin funcționale... Toate chakrele funcționează, asta iarăși ar fi bine de precizat: toate chakrele funcționează la toată lumea, măcar la nivel fizic, deci toată lumea gândește cât de cât, toată lumea vorbește cât de cât, toată lumea funcționează fizic, nu există chakre complet închise, toate chakrele au măcar câteva frecvențe funcționale... *Dar o chakră predominantă este o chakră care emite mai tot timpul și, atunci, respectiva persoană va fi guvernată de ea; deci tot ceea ce face (gândește, spune, simte) omul respectiv va fi impregnat de ceea ce emite chakra respectivă.* Mai știți? Algoritmul „impregnării": acea chakră stabilește cumva trăsăturile dominante ale persoanei respective, care vor „impregna" gânduri, vorbe, acțiuni.

În plus, acestea sunt niște energii grosiere și puternice, cele din chakrele inferioare..., iar ele ajung să blocheze energiile foarte firave și mai rafinate care ies din chakra inimii.

Mai vorbeam noi despre suprapunerile de câmpuri... Aceste câmpuri de emisie se suprapun: câmpurile de atașament sau de frică se vor suprapune peste câmpurile mentale sau emoționale diverse și, atunci, cam toate gândurile sau emoțiile vor avea și „o amprentă" de atașament sau de frică... O „impregnare".

Câmpurile acestea se intersectează între ele și se extind la distanță de chakra de origine. Și, atunci, câmpul din primele chakre se va răsfrânge sau se va exprima și prin celelalte chakre: un om primitiv va fi primitiv și ca vorbire, un om care este condus de violența primelor chakre va fi violent și ca trăiri interioare, și ca gândire, și ca vorbire, și ca emoții, toate acestea vor fi la fel, primitive și violente... „Impregnate” cu violența aceea.

Deci aceste câmpuri din chakrele inferioare invadează practic toate structurile...: asta înseamnă că „acel om funcționează prin chakrele inferioare”, încercăm noi să explicăm faptul că acele câmpuri se duc și năpădesc tot! Inclusiv mintea ajunge să fie impregnată, deci acele câmpuri din primele chakre impregnează tot: și felul de a vorbi, și felul de a gândi, și modul de a te comporta..., relaționarea, totul! Iar ceea ce ar trebui să fie viață emoțională, colorată și guvernată de mai multe chakre, va fi efectiv impregnată cu primitivismele primelor trei. Deci nu vorbim neapărat despre „o inimă închisă”, pentru că respectiva inimă nici măcar nu a fost vreodată deschisă... (decât minimalist, spuneam, pentru o viață fizică și niște rudimente emoționale).

— Cu oamenii mai simpli, mai „primitivi”, asta este foarte vizibil, dar există impregnări din primele chakre, mari și foarte vizibile, și la noi: tot timpul ți-e frică de câte ceva, duci o viață impregnată de frică, chiar dacă o conștientizezi sau nu... Este, de fapt, o impregnare din chakrele inferioare: gândurile tale sunt cu frică, noaptea visezi urât, ai coșmaruri..., se gândi la viața sa Omulețul care începea să descopere.

— Tot timpul ești anxios, tensionat, ești îngrijorat, ți-e frică de-aia..., de ailaltă, toată tensiunea asta este, de fapt, o manifestare a fricii!

— Deci toate astea vin din chakrele inferioare și, cumva, poluează omul respectiv; iar omul respectiv va simți tensiune, va vorbi cu frică, gândurile lui sunt năpădite de frică, va visa urât noaptea, ș.a.m.d. Deci asta înseamnă „câmpuri” care se intersectează și pătrund peste tot: câmpurile din chakrele inferioare intră și prin structurile mentale, și prin vorbire, se infiltrează peste tot, și în corpul fizic, desigur...

Haideți să revenim la chakra inimii și la frecvențele ei..., acesta era subiectul nostru.

— Păi vorbeam despre acele frecvențe proaste care închid chakra inimii...

— Haideți să mai stabilim câte ceva: deci, din start, chakra inimii nu este complet deschisă, deci nu vorbim de o chakră care, vai!, ce

deschisă a fost, dar acum s-a închis! Ea *nu a fost niciodată și nu este nici acum deschisă*; asta înseamnă că ea are doar trei-patru-cinci canale funcționale... Deci când vorbim despre o inimă deschisă și despre necesitatea de a ne deschide inima înseamnă că omenirea, sau persoana respectivă, încă nu a ajuns acolo!

Este important de știut asta: *pur și simplu, omenirea sau persoana încă nu a ajuns acolo, nu a evoluat până acolo...! Acea chakră nu a fost niciodată deschisă complet, frumos!*

Tot încerc eu să vă explic asta: omenirea nu a ajuns încă acolo! Este ca și când nu vezi..., tu nu vezi nimic din ceea ce se întâmplă deasupra ta, nu vezi că acolo există o altă lume, cu o altă funcționare, cu alte posibilități...

— Nu vorbim că: „mi s-a închis inima..., vai de mine!, ce mi-au făcut mama și tata...”, asta poate fi, într-adevăr, ceva suplimentar, cireașa de pe tort; dacă o fi fost puțin mai deschisă chakra, acum s-a închis mai mult... *Dar, din start, ea nu a fost niciodată deschisă, amplu, plenar, frumos, la o funcționalitate maximă..., la rafinamentele ei maxime!* Deci așa ar trebui privite lucrurile, reluă Omulețul cel sânguincios.

— Adică din acel nimic, s-a închis și mai rău... și o mai tot închid și eu, zilnic, cu toate răutățile și otrăvurile pe care le produc mereu.

— Și de-asta spunem că este o etapă de evoluție, pentru că omenirea nu a ajuns acolo și nici nu a fost vreodată! Doar câte cineva a mai fost pe acolo, câte cineva mai scapă din povestea asta, dar vorbim despre marea masă de oameni...

— Și vorbim despre noi toți cei prezenți aici: niciunul dintre noi nu a ajuns acolo..., deci nu e că „mi s-a închis inima”, ci că nu a fost deschisă niciodată! Haideți să înțelegem asta și să nu ne mai ascundem după degete!

— Exact.

— Apoi, după ce că nu este deschisă constant, după ce că nu e super-frumoasă, mai vine și câte ceva, care o mai închide suplimentar... Sau eu personal, de cele mai multe ori, nu? Primul lucru de ținut minte este ăsta: nu s-a ajuns acolo, deci vorbim despre lucruri neștiute, nevăzute, ne-simțite!

— În plus, asta cu „mi s-a închis inima” este o chestiune egotică, vezi Doamne, „eu sunt cel bun și mi-a făcut viața ceva rău, mi-a închis inimioara mea cea curată și frumoasă, viața cea rea”..., punctară Omuleții mai vechi.

— Da, chiar așa, lumea așa percepo...

— Asta iarăși este o atitudine de autoapărare a ego-ului, de a poza în victimă: „eu am fost un floricel, dar a venit societatea, a venit soțul, părinții, criza financiară și mi-au închis inima..., eu nu am nicio vină”. De fapt tu nu ai avut-o deschisă niciodată sau ți s-a deschis cândva trei minute, și acum s-a închis la loc, între timp, s-a cam pietrificat.

— Și, atunci, haideți să vorbim despre lucrurile care împiedică inima să se deschidă și care o consolidează în închiderea ei..., încercă, timid, Spiritul să-și facă și el loc în discuție.

— Am vorbit mai înainte despre frici: fricile care ne izolează de ceilalți, că ne e frică ca ego-ul nostru să nu fie rănit și, atunci, nu mă împrietenesc că mi-e frică, mi-e frică deoarece în altă relație am fost rănită, supărată, dezamăgită și „nu asta înseamnă o prietenă”...

— Sau, poate, am deschis-o puțin pentru respectiva persoană, dar repede am închis-o, pentru că m-a dezamăgit..., pe mine.

— Aici intră și neiertarea: Cine s-a supărat?... Păi tot egoul.

— Deci vorbim și despre incapacitate de a ierta, nu putem să iertăm, nu putem să acceptăm și să luăm oamenii așa cum sunt. Și astea toate nu ne lasă să ne deschidem inima: dacă eu sunt într-o relație cu cineva, nu sunt în stare să îl iau pe omul ăla așa cum este...; și de ce nu sunt în stare? Pentru că eu am acolo setările mele: „trebuie să fie așa, așa, așa”!

Dar, săracul de el, nu corespunde setărilor și, atunci, eu nu îl mai iubesc, pentru că nu este conform așteptărilor mele!

— „Nu mi se pare normal să...”

— Un maestru ar trebui să fie în felul următor: „ar trebui să facă așa, sau așa, sau așa și, dacă nu face așa cum vreau eu..., plec”!

Deci toate astea nu te lasă să îți deschizi inima; și sunt niște lucruri false, generate de mintea noastră, de concepțiile noastre despre lume și viață, pe care este nevoie să le conștientizăm, pentru că, altfel, inima noastră va rămâne închisă pentru totdeauna!

— Revenind, din nou, la schema noastră, cu cele două moduri de funcționare așa, în mare, modul de funcționare egotic și modul de funcționare non-egotic... Deci, până la chakra a patra, avem de-a face cu modul ăsta omenesc de funcționare, cel obișnuit, egotic; după care va începe un alt mod de funcționare... Ei bine, tot ceea ce împiedică deschiderea inimii ține bineînțeles de zona asta, „de jos”..., este ca și

cum ego-ul tot timpul ține „cu dinții” de modul lui de funcționare, deci, absolut tot ce enumerăm aici sunt, de fapt, de-ale ego-ului, preciză Spiritul, ca să mai scurteze lamentările Omuleților.

— Deci el se autoblindează prin toate astea: prin frică, prin ne-încredere, prin neiertare, prin toate...

— Da, exact. Dar haideți să explicăm, pentru cei mai noi, să mai dăm ceva exemple... Să vedem, din punctul de vedere al ego-ului, ne-iertarea cum s-ar justifica?!

— „Eu, cel important..., uite, și-a permis nenorocitul să mă rănească, ce mi-a făcut Mie!”. Țsta este ego-ul: „Mie mi-a făcut, uite cum m-a jignit, uite cum m-a rănit” (ne spune și Dhammapada cam aceeași frază).

— Și este acolo și identificarea mea: sunt în ego, mă identific cu corpul, cu mintea, cu emoțiile... Cred că ăsta sunt „eu” și-atunci, dacă eu cred că asta sunt și funcționez de acolo, am să mă simt „eu” rănit și lovit... Și, în planul ego-ului, da, chiar sunt lovit și rănit, deci este o un fel de realitate a ego-ului meu!

— Da, în zona asta de identificare! În filmul ego-ului, în realitatea lui, mai știți? Am vorbit noi despre realitatea fiecăruia, despre iluzie...¹

Deci asta aș vrea să înțelegeți, faptul că sunt ca două lumi diferite, având „legi” de funcționare diferite.

Da, fiind situat și privind de la nivelul ego-ului: cineva mi-a făcut rău, cineva mi-a furat banii, cineva m-a înșelat..., deci în pătrățica asta a ego-ului, în blocul de funcționare omenesc, în „realitatea” omenască obișnuită, da, așa judecă ego-ul. Și, din punctul lui de vedere, chiar așa stau lucrurile. Dar, în momentul în care am ieșit din zona asta de funcționare..., de aici în sus, va fi cu totul altceva: nu se mai aplică ceea ce vrea ego-ul să spună și să justifice și să explice...

Asta înseamnă că sunt „legi” diferite: de fapt, sunt moduri de funcționare diferite, de reacție, de gândire, de percepție...; iar asta începe din momentul în care inima se deschide.

Un exemplu foarte simplu, dat de tine: „ce mi-a făcut el mie...”: de la nivel egotic, acest „ce mi-a făcut” pare real. Da, m-a rănit, m-a părăsit, m-a mințit... Dar, ieșind cât de cât din „blocul” de funcționare egotic, se va vedea: „uite, săracul de el, atât a putut el să facă”... Asta este doar prima etapă, ca o primă treaptă, de acceptare: „uite, bietul

¹ Indra, *Dincolo de iluzie...*, op. cit.

de el, nu știe mai mult, nu a putut mai mult". După care ar începe compasiunea: „uite ce nefericit este el, de fapt...". Iar ceea „ce a făcut el" nu doare ca atac la persoana „mea"... , dimpotrivă am compasiune pentru acel om..., dimpotrivă îl iubesc pe omul acela și mi-e drag de el și eventual îl ajut, dacă pot, într-un fel... Și mergând mai departe, pe alte trepte ale zonei ne-egotice, poate că am să îl văd ca o manifestare a Existenței, apoi am să îl văd doar ca niște cuante de energie..., un adevărat miracol...

— Dar asta să fie percepția autentică, nu doar niște vorbe ale unui ego spiritual! prevăzu capcana un Omuleț prevăzător.

— Deci se schimbă complet raportarea la o persoană sau la o situație, la un eveniment..., le voi vedea doar ca pe „jocuri" ale Existenței, ca înșiruire de cauzalități sau ca miracole..., iar asta indiferent de relația mea cu persoana sau cu situația respectivă. Asta – ca să înțelegeți un pic, vorbim de o cu totul altă percepție, funcționare, relaționare.

Bineînțeles că mi-ar plăcea ca inima asta a mea să se deschidă rapid și, gata, vai ce bine e... Procesul este, însă, treptat, de durată și, în general, ondulant... Asta înseamnă o zonă de tranziție, în care încep să înțeleg câte ceva din toate astea, dar încă există perioade urâte, de recădere, de răutate, bărfă, suferință...

Dar, din momentul în care inima se deschide complet, nu mai există durere, nu mai există ranchiună, asta vorbind despre relații, nu mai există neiertare. Nici nu se va mai pune problema să iert, pentru că nu se va pune problema că m-am supărat... Dispare cuvântul „să-l iert", dispar cuvintele astea din vocabular și din dialogul mental, deci nu mai există cuvântul iertare, pentru că iertare înseamnă, implicit, și ne-iertare, toate cuvintele au și opusul lor în lumea duală...

— Deci nu se mai pune problema că m-am supărat, că mi-a făcut *mie* rău..., care *mie*, cui *mie*, eu, care...

— Dacă ești la un nivel omenesc bun și ai ceva firicele ale inimii, deschise poți să îl ierți..., dar tot în ego ești și tot la nivelul ăla funcționezi...

— Asta spun, se schimbă complet modul de funcționare, asta trebuie să înțelegeți..., nu am să mai raportez la mine tot ce se întâmplă; iar, mai apoi, nu va mai fi nimeni acolo pe care să îl doară... Sunt trepte de evoluție clare, există „o demarcare" clară, o schimbare evidentă...

Ne-am referit acum doar la un singur aspect, cel cu relația de iertare, acceptare, dar asta voiam să vă spun, că sunt cuvinte care

dispar, pentru că dispar „probleme” întregi..., „capitole” de viață și de funcționare: nu mai există supărarea, ranchiuna și, atunci, ce să iert? Apoi, la alt nivel, nu va mai exista nici acel „eu”, deci cine să se supere?! Cine să ierte?!

Îți dai seama de fapte, dar nu le mai raportezi egotic, imediat, la tine! Îți dai seama că acel om face ceva ciudat, dar îl percepi altfel... și asta nu înseamnă că nu îi explici sau că nu iei măsuri...

Deci dispăre complet raportarea la mine, iar acesta este un foarte bun criteriu. Întrebase cineva nu demult: cum îmi dau seama dacă sunt în ego?! Iată, exact așa: raportez totul la mine, tot timpul, deci asta puteți să vă scrieți lozincă pe perete: atâta timp cât raportez totul la mine și vorbesc, în mintea mea, mereu despre mine, problemele mele, bucuriile mele, mâncarea mea sau corpul meu..., sunt exact în ego!

Și așa este foarte simplu să vă dați seama pe unde vă aflați: deci cenzurați-vă, nu declarativ, ia ascultați: Ce spune mintea voastră acolo? Nu cumva „ce îmi place mie, despre ce relații am eu, despre vacanța mea, despre ce am învățat eu în tabăra asta..., despre ce am de făcut eu mâine...”? Ei bine, exact acela este ego-ul.

— Chiar și când vorbești despre alții, tot egotic vorbești...

— Bineînțeles, pentru că raportezi acele persoane și ce au făcut ele, tot la tine...

— Și încă ceva, voiam să precizăm aici, nu numai când vorbesc despre mine, dar și atunci când vorbesc despre copilul meu, mama mea, tatăl meu, prietena mea, colegii mei de la serviciu, este tot un ego; doar că puțin mai extins...

— Meseria mea, succesele mele, vacanțele mele..., sigur că da!

— Și exact ce începuseși tu să spui, și când vorbesc despre alții, atâta timp cât îi tot raportez la mine, este același lucru... Deci aparent, da, mă păcălesc eu, ce grijă am de alții, dar *de fapt raportarea este tot la mine...*, ori „ce grijă am eu ori că ce grijă nu am, ce vinovat sunt ori ce bine m-am purtat”, fac eu ceva ca să ajung iarăși la mine..., deci mă învârt pe toate căile ocolite, posibile, tot acolo! remarcară Omuleții.

— Asta voiam să înțelegeți: schimbarea este vizibilă, clară și, cu cât vă veți schimba voi, o să începeți să îi observați pe ceilalți. O să vi se pară ciudat faptul că ei rămân tot acolo și nu înțeleg de ce vă purtați altfel..., ce înseamnă acest altfel. Și, cel mai trist, faptul că..., de fapt, ei vor să rămână acolo.

Bun, haideți să revenim la lucrurile care nu lasă inima să se deschidă sau care o închid la loc, dacă, sărăcuța de ea, ar fi avut ceva tendințe de a se deschide... Am văzut deja: frica, incapacitatea de a ierta...

— Pentru că este planul omenesc mai bun, în care da, chiar dacă mă supăr, reușesc să îl iert pe respectivul și merg mai departe..., asta tot mai deschide câte un firicel în inimă... Dar mai este și autonecieri-tarea, care și asta, tot așa, consolidează ego-ul: „vai ce moral sunt eu, ce-am făcut, nu pot să mă iert”...

— Și asta, tot ego este, tot importanță de sine, când nu te ierți tu pe tine pentru că ai făcut ceva... Sentimentele de vinovăție, părerile de rău, și astea sunt tot un ego fortificat și tot o inimă care nu se deschide...

— Apoi pretențiile: de la oameni, de la viață..., că avem așa multe, multe pretenții, mereu pretindem: trebuie să!

— Și nevoia de a fi în rândul lumii...

— Și, de multe ori, lucrurile astea nici nu le conștientizezi, poate că nici nu le spui în cuvinte, dar ele sunt acolo în subconștientul nostru..., deci noi avem în subconștient, prin educație, faptul că „ni se cuvine și că așa trebuie să fie”, încât ni se pare ceva absolut normal; și, atunci, când nu iese așa imediat, ne închidem și ne supărăm, de ce nu le avem... Este vorba despre tot felul de pretenții: ca toată lumea să se poarte frumos cu mine, să îmi meargă bine la slujbă, totul să fie ok...

— Chiar și în reclame: „meriți să fii fericit!” De unde, până unde?!

— „...meriți să trăiești mai bine..., cumpără-ți mașina cutare, o meriți!” Deci toate astea sunt o anti-educație de bun-simț, în primul rând....

— Și devii agresiv, dup-aia, de ce nu le ai, dacă le meriți?! Doar așa ți s-a spus! Ori devii agresiv și ești supărat..., ori intri în depresie și te apucă tristețea că nu este așa cum vrei tu...

— „Eu merit și viața nu-mi dă..., cu ce am greșit, de nu-mi dă viața și mie?!”. Toate pretențiile astea exagerate..., deja vorbim despre un ego fulminant, te superi pe Dumnezeu că ăla are și tu nu ai!

— Dar noi nu conștientizăm asta, toate sunt în subconștientul nostru; și, de acolo, treci direct în depresie și nu îți dai seama, tocmai pentru asta vorbim acum, ca să ne dăm seama de partea cea mare, subconștientă, care ne conduce viața...; ne trezim că suntem triști și deprimați și nu știm de unde ni se trage...

— Sau agresivi, sau și una și alta...

— Și toate astea nu ne lasă să ne deschidem inima...

— Ba ți le mai și cultivi – discuția asta despre ego poate merge la nesfârșit..., ego-ul tot timpul mai construiește ceva, mai inventează ceva: „uite, viața m-a păcălit, am avut încredere în viață și am fost păcălit”, după care devii depresiv, după care te victimizezi tot timpul și ego-ul devine mândru, „cât de victimă sunt”..., deci iarăși face ceva ca să își aducă lui omagii: „uite cât de năpăstuit sunt”!

— În concluzie, orice ranforsare a ego-ului blochează inima.

— Și ajungem să ne învârtim tot în pătratul acesta omenesc, inter-veni Spiritul, care îi ascultase cu atenție și oarece bucurie: erau ceva semne de înțelegere, deja, în discuția Omuleților. Deci toate astea se întâmplă „dedesubtul” inimii; și, cu cât „calupul” acesta omenesc devine mai compact, mai mare, cu atâta deschiderea inimii va fi și mai mult sabotată... Așa este: ego-ul tot timpul asta face, se învârte aici, în lumea asta a lui și sabotează, efectiv, orice încercare de deschidere a inimii... Și mai inventează ceva și mai face încă o construcție, acolo, în zona lui de funcționare.

— Povestea asta cu victimizarea este foarte perversă: deci, o dată, „merit să fiu fericit”, asta este foarte clar în subconștientul meu; apoi am fost învățat că „uite alții cum au, ar trebui să ai și tu”, deci mă raportează la alții, nici nu se pune problema de smerenie, de înțelepciune a Universului sau de karmă, astea ies complet din discuție... „Merit să fiu fericit, uite că alții au, eu de ce nu am?!”... După care urmează o reacție de violență sau de depresie... și, moț, victimizarea: iar ego-ul începe să se hrănească din starea de victimă. În acest moment, deschiderea inimii este blocată complet, nu mai ai acum nicio șansă.

— Doar să înțelegi toate astea și să vrei să le demontezi pe toate sau să ieși complet din zona de ego, să ieși complet, pur și simplu!

Bun, alte lucruri care nu lasă inima să se deschidă?! Țâfna, ce înseamnă țâfna?!

— Că te crezi important, importanța de sine, „sunt mai șmecher”, disprețul față de ceilalți, grimasa de dispreț...

— Da, îi desconsider pe ceilalți: eu sunt mai șmecher, un pic arogant, disprețuitor, cu nasul pe sus, de fapt, nici nu mă interesează ceilalți; ceea ce iarăși pornește din importanța de sine a ego-ului: „important sunt eu,ăștia sunt proști, nici nu-mi bat capul cu ei”.

— Da, și să fim foarte atenți, pentru că uneori poți avea o părere foarte bună despre tine, fără ca măcar să realizezi asta... Este acolo

în profunzime și se manifestă prin asta: prin țăfnă, de exemplu..., se autosesiză Omulețul cel sânguincios.

— Prin țăfnă și dispreț, plus un pic de aroganță... De exemplu, uite, te întreabă cineva ceva, și tu: „hm...!”. Asta-i țăfna sau diversele grimase..., sunt diferite variante, diferite nuanțe... Dar este tot un băgat în seamă, ești plin de tine..., precum cocoșul, mergi prin viață și mai tragi câte un „cucurigu, iată-mă ce fălos sunt, tu ești o găină proastă”, glumi Omulețul cel ironic.

— Și lipsa de recunoștință...

— Și lipsa de recunoștință față de Univers, față de oameni, față de orice! Invidia, gelozia, iarăși... Deci toate astea, tot ce știți voi, toate negativitățile astea închid inima...

— Și încă o manifestare a ego-ului: tot timpul mă gândesc doar la mine!

— Sigur că da, asta este chiar din zona perversiunilor ego-ului: absolut tot ce se întâmplă în Univers am să raportez doar la mine (dacă îmi place *mie*, dacă mi-e bun *mie*, dacă mi-e folositor *mie*, dacă mă atacă *pe mine*)...

— Și mă întorc cumva în mine și mă închid în acel „mine”..., pentru că numai despre mine este vorba, absolut tot timpul! Chiar în lucruri dintr-astea minore, nu doar atunci când vorbesc despre starea mea de sănătate...

— De la preocuparea de sine zilnică, să mă fardez frumos, să-mi pun rochia cea frumoasă, toate astea..., ajungând la marea preocupare de sine, la marele egoism, la marea obsesie: sănătatea mea, numai ce e bun pentru mine, să mă spăl doar cu nu știu ce săpun minunat..., deci toate astea, iarăși, veșnica raportare la sine..., accentuă Spiritul, poate că astfel vor reține Omuleții, măcar din cauza cuvintelor repetate.

— Și dacă tot le facem mereu, măcar să le conștientizăm, că astea sunt. Deci nu vorbim de marile egoisme și de marile obsesii de sănătate..., vorbim de toate chestiile astea mărunte, dar care și ele împiedică deschiderea inimii...

— Cele mari sunt „numai eu contez, nici nu mă uit la ceilalți”...

— Uneori ajungi să nu vezi nici măcar nevoile celor din familia ta, nemaivorbind de nevoile tuturor oamenilor... Pentru că, teoretic, ar trebui să îi tratezi pe absolut toți oamenii ca pe cei din familia ta... Dar marile egoisme nu te lasă să te împaci bine nici măcar cu cei din familie... Și toate astea ne blochează!

— Apoi încrederea în viață, în general... Pentru că, dacă nu ești deschis la tot, nici nu primești nimic, nici nu ai cum să simți, adică funcționezi mereu doar prin frică, îndoială, neîncredere, cu astea închizi tot, blochezi, nu mai primești nimic..., spuse Omulețul cel cu inima deschisă, timid.

— Și dacă e să vorbim în materie de frecvențe..., veni repede Omulețul cel tehnic, am putea spune așa: emisiile chakrelor au diferite calități, pentru care noi folosim termenul de frecvențe (frecvență în sensul de calitate)... Deci, dacă tu ești rău, nu poți să fii simultan în răutate și în bunătate, nu poți să fii simultan în încredere și în ne-încredere..., poți să oscilezi, eventual, între ele, dar concomitent nu poți fi în ambele! Și, atunci, dacă tu ești în ne-încredere, nu ai cum să fii altfel, pentru că ești în calitatea aia a ego-ului tău și funcționezi de acolo: la fel vor fi emisiile tale, de ne-încredere. Și, pentru ca să deschizi chakra inimii, ar trebui să fii cu totul în alte frecvențe: ale încrederii!

— *Pur și simplu vorbim despre un salt cuantic, concluzionă Spiritul: asta înseamnă că trebuie ieșit din toate negativitățile, dizarmoniile..., din tot ce am enumerat până acum...*

Dar pentru asta trebuie să ne vedem, trebuie să fim un pic conștienți. Va să zică, de câte ori ne supărăm, de câte ori ne enervăm, să înțeleg și să-mi reamintesc: este o calitate proastă, este o energie proastă, sunt acum prins în ea și n-o să-mi deschid inima niciodată așa! Și-atunci imediat să încercăm să ieșim din acea stare, să o lăsăm...; și, pentru asta, avem la dispoziție tot felul de exerciții de care ne putem folosi; dar foarte importantă este conștientizarea, să fim atenți în ce calitate de energie suntem.

Ar mai fi aici tristețea, amărăciunea..., acea amărăciune veșnică..., acreala..., care și ele sunt tot stări de nemulțumire la adresa Universului. Toate aceste veșnice nemulțumiri, de la o nemulțumire mică, o cârcoteală, am mereu ceva de obiectat..., până la o nemulțumire foarte mare... Dar tot timpul am ceva de criticat, mereu sunt nemulțumit: că e o critică mai mică sau că e mai mare, că e zilnică sau lunară, zgomotul de fond este același, de obiecție. De „mie nu-mi convine”.

— Și iarăși să fim atenți, pentru că toate astea ne duc imediat într-o frecvență foarte proastă...: la un moment dat, poate tu ești ceva mai bine, ai o zi bună, dar, când începi să comentezi ceva, să critici, să te opui, imediat intri în acea calitate de critică și de obiecție... Sau când

ești cu mașina și îți exprimi o nemulțumire de trafic, automat te duci în acea calitate de critică, de comentariu, de judecată, de neacceptare...

— Dar uneori este o tristețe generalizată, pe care o cari aiurea cu tine și nici nu știi de unde vine...

— O cari aiurea, pentru că îi place ego-ului, „iată ce nefericit sunt”. Iar asta poate fi și o „trăsătură” de superioritate, zice ego-ul acum, „uite, eu sunt deasupra mulțimii, dar viața nu mi-a dat suficient și, atunci, m-am resemnat, sunt demn și trist”. Pot fi acolo mai multe straturi: este și amărăciunea, „uite că n-a fost să fie, tot timpul mi se întâmplă”..., dar, pe de altă parte, și stratul „eu, ființa superioară, care nu merită asta”. Deci iarăși acel întreg scenariu „stratificat” al ego-ului..., explică Spiritul.

— Și uite așa, te trezești la un moment dat că ești trist, dar de fapt a fost ceva minor, a fost doar un trigger, care pe tine te-a dus în subconștientul tău și ai făcut acolo legătura cu o întreagă istorie..., te-ai dus în acea poveste, dar și în energia aceea și stai acolo și te jeluiești.

— Cum spuneai tu cândva, comparai derapajele astea cu niște șleauri în care tot aluneci... Și, chiar dacă la un moment dat te bucuri de câte ceva, imediat aluneci înapoi în zona ta de tristețe, de nemulțumire sau de cărcoteală...

— Da, „șleaurile” astea și le face ego-ul și ele devin zona lui de confort, locul știut: „așa sunt eu, nefericit, așa a fost viața nedreaptă cu mine...”. Și asta va deveni „șleaul” ego-ului, ego-ul își va face zona lui de confort și de autovalorizare din asta...; iar nefericirea este o sursă foarte bună de fericire pentru ego.

— Vrei să spui că ego-ului nu îi place starea de bucurie?!

— Spun că ego-ului îi place absolut orice care îi crește importanța de sine... Deci criteriul lui asta este: *să pot găsi niște beneficii pentru mine – din situația sau din starea asta...*

Nu, ego-ului nu-i place deloc bucuria, vorbim despre bucuria reală, cea care ține de inima... deschisă. Depinde acum ce numim bucurie, și iarăși ne învârtim între cuvinte..., am discutat despre fericire și pseudo-fericire... Dacă ego-ul are o satisfacție de-a lui, pe care și-a căutat-o și a dobândit ceva, asta va fi pentru el un fel de bucurie, și-a dorit nu știu ce și a obținut.

Dar bucuria pură nu ține de ego, ține de inima deschisă... *Bucuria pură, autentică, cât mai aproape de acea Ananda... este incompatibilă cu ego-ul.* Pentru că ea se află în acest alt plan de funcționare.

Deci, din punctul acesta de vedere, ego-ul ar cam prefera zona obscură de tristețe, boli, victimizare, pentru că acolo are tot timpul ceva de speculat și de găsit și de autovalorizat...

Voi ați spus mai devreme: nu poți fi în două stări diferite – în același timp.

Bucuria pură, Ananda, nu ține de ego. Este „în altă parte”, într-un alt plan de funcționare. Și exact asta înseamnă salt cuantic, transcendere... A ajunge în acel „alt plan”.

Petale care se deschid...

Vom vorbi acum despre frecvențele inimii, despre acele fluxuri de energie, canale sau petale...

Dar haideți să repetăm câteva dintre ideile principale de zilele trecute.

— Am încercat să vedem, mai întâi, de ce anume ne interesează deschiderea inimii; am spus că ne interesează acest lucru pentru că suntem la o Școală spirituală, iar acesta este următorul nivel la care trebuie să ajungem, repetă, conștiincios, Omulețul cel sârguincios. O școală spirituală asta urmărește: trecerea la următorul nivel de evoluție, care înseamnă un alt nivel de conștiință, pe care nu îl putem avea decât dacă deschidem această chakră.

Noi, în prezent, nu avem inima deschisă, nu a fost niciodată complet deschisă, asta înseamnă că, de fapt, nu s-au dezvoltat încă acele frecvențe frumoase ale chakrei inimii, care înseamnă *inimă deschisă*.

În prezent, avem fluxuri de energie foarte dezvoltate, tot felul de emoții, de emisii de la chakrele inferioare, iar de la chakra inimii, doar ceva firicele firave... În plus, aceste benzi de frecvențe ale chakrelor inferioare formează câmpuri foarte puternice, prin care noi funcționăm zilnic și care invadează toate celelalte chakre, „murdărindu-le”, poluându-le, corupându-le cumva... În consecință, tot ceea ce vom spune, ceea ce vom gândi, ceea ce vom simți, va fi guvernat de câmpurile din chakrele inferioare... Așa funcționăm noi, asta este lumea noastră, amenescă: cu răutăți, cu competitivitate, cu atașamente, cu valorile materiale care sunt puse pe primul plan... Și toate astea provin din chakrele inferioare: frica, atașamentele, dependențele, controlul..., adică ceea ce guvernează societatea umană pe pământ, în prezent.

„Dezideratul” este ca noi să reușim să ne deschidem inimile, ceea ce înseamnă că, la nivel potențial, există în inimile noastre frecvențe

frumoase care pot fi dezvoltate... Dar noi nu le-am avut până acum niciodată dezvoltate, nu este ca și cum ai deschide o poartă, ci trebuie să construiești mai întâi poarta, pentru ca apoi să ai ce deschide... Există doar potențialul: și, atunci, urmărim să le dezvoltăm; și cu asta ne ocupăm, despre asta discutăm...

— Foarte adevărat, consimți Spiritul. Aș mai vrea să precizez, însă, că, deși deschiderea inimii ar fi deja un pas mare, „un succes”..., o Școală spirituală autentică se ocupă însă și de nivelurile de evoluție de dincolo de chakra inimii. „Viza” este deci mult mai îndepărtată.

Dar, într-adevăr, următoarea treaptă, esențială, obligatorie, este asta, deschiderea inimii... Spuneam noi că de acolo se va schimba întreg modul de funcționare, de gândire, de conștiință, de relaționare, de poziționare, de tot ce vreți voi...

— Și am vorbit despre ceea ce ne împiedică să trecem la acest nou nivel, respectiv ego-ul nostru, cu toate caracteristicile lui: cu frici, cu păreri de rău, cu regrete, cu țăfnă, cu orgolii, cu preocuparea permanentă excesivă de sine, autoneiertare, ego care înseamnă un „tu” care te întorci mereu în tine și te preocupi doar de tine..., asta blochează deschiderea inimii, nu se mai putu opri Omulețul cel sânguincios. Ego-ul, cu toate caracteristicile lui, ne închide ca într-o închisoare din care nu putem ieși..., suntem blocați acolo.

— Și exact de asta *merg lucrurile mână în mână: dizolvarea ego-ului va favoriza automat deschiderea inimi și invers, dacă lucrezi cu inima, ego-ul ar trebui să scadă, tocmai pentru că ego-ul este cel care împiedică deschiderea. Și, atunci, voi lucra din ambele părți, dacă pot: voi lucra prin tot felul de tehnici de diminuat ego-ul, dar și prin metode de deschidere a inimii..., vorbim acum despre tehnici energetice, dar și comportamentale.*

Deci lucrurile merg mână în mână, asta trebuie să înțelegeți: că ego-ul este cel care nu o lasă pe inimă să se deschidă! Și, atunci, voi lucra și asupra ego-ului, dar voi lucra și asupra inimii, ca spațiu energetic, dar și ca valențe..., cele două metode de lucru sunt complementare.

— Și asta facem mereu: avem și exerciții de deschidere a inimii, dar avem și tot felul de tehnici de dizolvare a ego-ului...

— Asta facem tot timpul, dar subliniem acum, ca să înțeleagă toată lumea cum practicăm, deci practica vine cumva din ambele părți: și din

partea ego-ului, și din partea chakrei inimii..., practica se adresează ambelor componente, iar lucrurile sunt complementare, se ajută, se susțin, se împletesc.

Și încă ceva, tot la aceste „idei principale”: haideți să nu mai tot dăm vina pe alții, cum că ei ne închid inimile! Încercați să vă observați, cum imediat dăm vina pe câte cineva, ceva..., imediat, imediat. Inclusiv în ceea ce privește funcționarea chakrelor, am reușit s-o învăț și pe asta, o nouă șmecherie pseudo-spirituală.

— Ți-o închizi doar tu singur, cu ego-ul tău, pentru că ție nu îți convine ce se întâmplă... și, atunci, indiferent cum se poartă celălalt, dacă noi nu am avea reacția respectivă, nu ni s-ar închide inima... Deci ceea ce ne blochează este reacția ego-ului nostru!

— Iar dacă inima ta este deschisă, ceilalți pot să facă absolut orice!

Ce mai voiam să vă spun, referitor la „liniile” noastre directoare din Școală: una dintre ele este aceea de responsabilizare. Este important și insistăm mult: *haide să nu mai dăm vina pe alții, haide, mai bine, să mă responsabilizez și să îmi văd eu de pătrățica mea de practică și de comportament, să îmi văd eu de inima mea! Nu mă interesează ce fac ceilalți, eu am să îmi văd de evoluția mea, eu am să îmi văd de algoritmi, de curățări și de ce am eu de făcut acolo...*

Haideți să alegem să ne responsabilizăm și să ne ocupăm fiecare de propria problemă sau de propriul spațiu. Mai știi? Tu ești cheia a tot...¹

Și acum, după această amplă introducere, zâmbi Spiritul, să vorbim și despre frecvențele chakrei inimii... Adică să vorbim despre frecvențele caracteristice ei, calitățile ei proprii, și nu frecvențele care vin din chakrele inferioare...

Să mai amintim ce numim noi „frecvențe”: de fapt sunt niște calități, niște moduri... de a exista, de a fi, de a funcționa, de a gândi, de a simți... Simplist, le-am grupat noi în moduri de funcționare și le-am împărțit în frecvențe omenești și, respectiv, frecvențe superioare, sau spirituale, ale chakrei inimii.

Haideți să mai spunem ceva: uneori, aceste „calități” despre care vorbim nu sunt complet diferite, ci au un rafinament progresiv al lor..., ele pot deveni din ce în ce mai rafinate... Asta înseamnă că începem cu o anumită „calitate” a chakrei din zona omenească și ea va deveni, la

¹ Indra, *Spune DA Existenței...*, op. cit.

un moment dat, „o frecvență superioară”, o „frecvență *Sat-Cit-Ananda*”, spirituală... De fapt, vorbim despre o gradație, o scară de rafinamente, de subtilități ale frecvențelor; și vom da exemple, bineînțeles.

— Aș avea și eu o întrebare, demult vreau să o pun... Oare se poate sări direct, de la frecvențele urâte ale chakrelor inferioare, la frecvențe rafinate, poate nu chiar spirituale, dar pe aproape?!

— Da, se poate, doar că asta se întâmplă foarte rar...: cineva foarte rău poate să devină un practicant foarte bun și un iluminat. Dar asta doar cu condiția obligatorie ca acel om să fie extrem de devotat muncii lui și extrem de conștient... Există tot felul de povești spirituale: de exemplu Milarepa este cel mai bun exemplu, el a fost un vrăjitor, un distrugător și a devenit un buddha..., dar asta printr-o muncă infernală și printr-un devotament supraomenesc. Deci se poate, dintr-o zonă foarte neagră a evoluției, da, se poate face saltul, dar, repet, cu condiția ca acel personaj să fie extrem de dedicat și să facă eforturi incredibile în practica sa.

Și, desigur, cu condiția ca, în viețile celelalte, să fi practicat...; dacă e să pornească acum de la zero, nu se prea poate. Dar dacă a practicat în celelalte vieți și a ajuns la un grad de rafinament, în viața asta o fi având el „experiența” de vrăjitor, să spunem, de a fi fost supus tentațiilor puterii, de exemplu..., da, își poate lua avânt și poate să se ilumineze. Dar asta numai cu foarte multă muncă, devotament, încredere și tot ce presupune practica spirituală foarte serioasă.

Pentru restul lumii există o trecere gradată, să-i spunem, și aici intră în discuție aceste frecvențe omenești superioare, apoi cele spirituale... Deci trecerea de la chakra a treia la chakra inimii sau de la nivelul strict omenesc spre un nivel cu valențe spirituale, se va face de obicei treptat, exact prin cultivarea acestor frecvențe.

De fapt, asta voiam să înțelegeți: această „scară” de frecvențe și de calități este „scara” pe care se urcă de la zona omenească la spațiul inimii... Acele calități încep în zona omenească, pentru că multe sunt prezente, se regăsesc, la oamenii obișnuiți, dar într-o formă mai simplă, mai sărăcăcioasă. Apoi devin din ce în ce mai rafinate și, cu cât le vei cultiva, cu cât lucrezi cu ele mai mult, le înfrumusețezi, le îmbunătățești, le rafinezi, cu atât mai mult inima se va deschide și vei reuși să treci „cu totul” în zona spațiului inimii.

Să dăm exemple acum..., să începem din zona omenească.

— Oamenii buni..., acum am pronunțat cuvântul bun nu în sensul de a nu fi rău, să faci fapte rele, ci în sensul unui cumul de calități care includ generozitatea, non-violența, acceptarea, căldura, liniștea, deschiderea, împărtășirea, stabilitatea...

— Deci cam asta înseamnă să fii bun; există oameni buni, este ceva ce se simte, știți probabil asemenea oameni, prin viața voastră ați întâlnit, mai sunt, din fericire și oameni dintr-ăștia...

— Dar, în general, oamenii au această atitudine... totuși diferențiată față de cei pe care îi iubesc, cum ar fi părintele față de copil. Poate că ar trebui să definim „un om bun” pe cel care are tot timpul această caracteristică... Nu că nu-ți judeci copilul, ești foarte deschis și foarte conținător cu copilul tău... Un om bun ar trebui să fie astfel, conținător, pentru oricine, pentru toată lumea... Și chiar dacă te ceartă uneori, el tot bun este, o face cu iubire și te susține în ceea ce faci..., el tot bun rămâne, așa este frecvența lui, este o calitate, este un fel de a fi...

— Pe de altă parte, poate că sunt mulți oameni buni, dar care nu sunt neapărat interesați de partea asta spirituală...

— Exact. Dar ei au deja o achiziție..., pleacă de la un plus, iar în viețile viitoare vor merge mai departe.

— Deci toate aceste calități omenești frumoase, tot ce vorbim de acum încolo, toate se pot cultiva, se pot dezvolta, înfrumuseța. Și, de fapt, asta *trebuie făcut, este cam obligatoriu* pentru cei ce doresc să meargă mai departe.

Nu este o nenorocire că nu le aveți, dar dacă vreți într-adevăr să evoluati, este obligatoriu să le cultivați..., nu merge să păcălim..., de fapt, nu putem păcăli Universul cu asta. Cum că am fi buni, de exemplu. Nu merge...

De ce? Spuneam că marea, marea majoritate a oamenilor vor face aceste treceri lent și gradat. Ori, dacă încerci o șmecherie și-ți spui „lasă că sunt eu mai grozav, nu mă vede nimeni că nu sunt chiar așa de bun, fac eu cumva...”, atunci exact această frecvență dizarmonică de păcăleală te va trage înapoi... Deci *exact frecvența neschimbată din tine este cea care te va aduce înapoi în zona de ego...*, nu merge cu păcăleala, singurul păcălit vei fi tu.

— Este ca o scară și chiar dacă urci tu o treaptă și te uiți așa un pic în sus, dar cu fundul ești tot pe treapta mai de jos sau cu picioarele, nu merge! Ești tot acolo, de fapt, glumi Omulețul cel ironic.

— Repetăm, asta este o calitate omenească, deci nu este nimic spiritual în povestea asta..., vorbeam despre oamenii buni. Haideți să mai enumerăm...

— Uite, de exemplu: bucuria, entuziasmul, când facem ceva cu drag pentru ceilalți...

— Și generozitatea, deschiderea..., sunt oameni drăguți, deschiși, generoși... Dar, repet, nu este nimic spiritual în asta până acum, suntem în zona foarte omenească...

Mai voiam să vorbim despre două lucruri, și anume: unul este încrederea și cel de de-al doilea este iubirea... La fel, vorbim despre iubirea omenească și să vedem ce înțeleg oamenii prin iubire, să discutăm despre asta, un pic.

— Păi, ne spuneai tu mai demult, cum că această așa-zisă iubire omenească, nu este de fapt iubire, că în relațiile de cuplu sau părinte-copil, oamenii controlează, nu este vorba despre o iubire autentică și adevărată... Există doar control sau doar un fel de îndeplinire a unor programe subconștiente sociale și educaționale, „trebuie să fiu cu cineva și acela trebuie să îmi facă diferite servicii, pentru că așa trebuie...”.

— Din acest „trebuie să mă iubească cineva și pe mine”, de fapt, se hrănește ego-ul..., trebuie să mă iubească, sunt valoros pentru că mă iubește și, la rândul meu, eu îl iubesc pe el. Dar asta nu este iubire, este doar o valorizare a ego-ului, este doar o îndeplinire a unor programe care de-acum sunt în subconștient..., nu este vorba despre o iubire autentică, vorbiră Omuleții trecuți prin asta.

— Foarte puțini oameni ajung să iubească cu adevărat, în acest plan uman..., pentru că *iubirea autentică nu se adresează unui om, ea se adresează, în general, tuturor oamenilor, Existenței!*, vorbi și Spiritul.

Deci iarăși sunt „trepte”: pot începe cu o iubire, să-i spunem mai simplistă..., după care ea ar trebui să crească și să devină altceva, un alt fel de iubire.

„Iubirea” omenească este în general un amestec: de instincte, control, șantaj, atașament, plus alte multe lucruri, uneori este un fel de compromis de a trăi până la adânci bătrânețe...

— ...ne suportăm unul pe altul, ne suportăm și în sensul de ajutor, deci ne ajutăm unul pe altul, avem de crescut copii, avem de făcut bani..., e mai ușor în doi, ca un fel de coabitare cu colegul de

apartament, mergem împreună că este mai ușor să plătim facturi în doi...

— Trebuie să înțelegi că nu condamnăm forma asta de trai, subliniem doar că asta nu este iubire, este doar o asociere cu cineva: este colegul tău, este prietenul tău, dar nu este iubire... Dacă tu vrei să numești asta iubire, este treaba ta, dar te păcălești, pentru că nu despre asta era vorba.

Pe de altă parte, dacă te străduiești să îți cultivi calitățile bune și cultivi și relația respectivă și dai tot ce ai mai bun..., acea relație se poate transforma în ceva mai apropiat de iubirea adevărată... Dar asta presupune să îți cultivi generozitatea, deschiderea, lipsa de pretenții, lipsa de control, empatia, toate calitățile omenești bune, apoi să le dăruiești în relațiile pe care le ai... Și, atunci, relația va deveni frumoasă, autentică, inima se poate deschide... Dar asta presupune a lucra în relație cu toate astea: cu generozitatea, cu empatia, cu deschiderea... Deci doar așa, dacă stai cu cineva în casă, nu se întâmplă absolut nimic.

— Iar dacă mă mai și cert mereu cu celălalt, cu siguranță nu reușesc să îmi dezvolt nimic din aceste calități bune... Automat, într-o ceartă, sunt cele două ego-uri care se ceartă și este un semn clar că relația nu merge bine și că nu sunt pe drumul cel bun. Și că acolo nu există comunicarea cea bună și adevărată...

— De fapt asta era ideea acestei iubiri „omenești”, faptul că ea se desfășoară între două ego-uri..., deci nu între două inimi deschise, ci între două ego-uri... Și, atunci, relația devine „care pe care”. Care controlează mai bine, care impune mai mult, care domină, care obține, tot timpul jocul va fi între cele două ego-uri... Iar soluția ideală ar fi de a-ți deschide inima..., de preferat de ambele părți, dacă chiar vrei o relație de comunicare... Pentru că, dacă se deschide doar de o parte, da, va exista toleranță, va exista acceptare, va exista iubire din partea aceluia, dar celălalt va rămâne în urmă și cumva relația șchiopătă..., nu se poate ajunge la acel schimb energetic frumos...

Dar, până una alta, fiecare își vede de relația lui — nu facem noi acum diagnostice de relații, ideea este asta: iubirea omenească obișnuită, de fapt, nu este iubire, ci este un fel de management, o asociere între două ego-uri este mult spus..., de fapt este un fel de tatonare, compromis sau speculă... Pentru că vorbim despre doi oameni care

funcționează din primele trei chakre, deci fiecare va veni cu viciile, cu obsesiile, cu atașamentele, cu dependențele, cu subconștientul lui...; iar ceea ce se vede într-o relație va fi doar vârful celor două iceberguri...

— Deci un el și o ea, care se prezintă în relație cu aceste vârfulețe drăguțe de iceberguri, dar dedesubt este tot ce conțin ei în subconștient: minte duală, programe mentale, negativități, violențe, egoism, dorințe, atașamente, identificări... De fapt, în relații intri cu toate astea, deci intră cele două iceberguri, în relație, indiferent de tipul ei. Și chiar dacă cele două vârfulețe au intenții bune, aceste dedesubturi sunt imense... Și, atunci, în acea relație se vor descărca în timp, absolut tot ceea ce drenează din acele dedesubturi..., explică Omulețul cel lucid.

— Dar asta se întâmplă nu numai în relațiile în doi, ci și în relațiile de la serviciu...

— Sigur că da, în toate relațiile se întâmplă la fel: și cu părinții, și cu toate... În momentul în care intri într-o relație, fiecare vine acolo cu icebergul lui; și, la un cuvânt al unuia, în celălalt se poate declanșa toată nebunia..., o reacție în lanț cumplită...

— ...care uneori nu are nicio legătură cu ce a spus acea persoană..., recunosc Omulețul cel lucid. Asta pentru că dedesubt stau toate furiile tale și colcăiala și frustrările și mâniile și complexe și reprimările și violențele și tot ce s-a mai adunat acolo..., iar când tu ești doar un pic atins (deși poate că celălalt nu are nicio intenție să te jignească...), înnebunești în clipa aia...

— Da... Și, atunci, asta încercam să explicăm: faptul că iubirea omenească se petrece între două piramide dintr-astea..., care au intenții drăguțe la „vârful” lor și se mai și iubesc ei un pic așa, la început, dar când începe să se reverse dedesubtul, apar problemele... Și asta se întâmplă în absolut toate relațiile, cu toată lumea...; atâta doar că în relațiile ocazionale nu este suficient timp ca să se declanșeze și să se reverse aceste dedesubturi...

Deci astea sunt relațiile ego-urilor, așa-zisele iubiri...; și, atunci, vorbim despre trepte ale iubirii. În momentul în care chakra inimii se va deschide și apar frecvențele noi, mai frumoase, acel om chiar va lucra la acea relație, chiar va încerca să construiască acolo, să depună eforturi, să construiască un spațiu relațional frumos, în care să fie generozitate, deschidere, comunicare...

— Și, cum o dată cu deschiderea chakrei inimii, va crește și capacitatea ta de conștientizare, vei începe să îți conștientizezi reacțiile

și să vezi ce se află în spatele reacțiilor tale, mecanismele astea mental-emoționale, îți dai seama de ele, te vezi și, atunci, poate că automat schimbi ceva...

— Iubirea, unde va duce ea mai departe?!

— Lă dragul de viață, la bucurie..., e un amestec așa, ca atunci când vezi lumea altfel și te simți ca fiind parte din ea și simți... Îmi amintesc cum, atunci când tu ne învățai să facem terapii..., e un sentiment minunat de drag și de a fi parte din..., începi să simți oamenii, ajungi să mergi așa pe stradă și simți primăvara și simți natura..., cred că de fapt începi să simți că trăiești – asta cred că este de fapt sentimentul, marele sentiment..., mărturisi Omulețul cel cu suflet de devot.

Povesteam atunci, cum, la un moment dat, mă plimbam pe malul mării și am început să plâng, așa, din preaplin, de bucurie, nu puteam să mă opresc și nu înțelegeam ce mi se întâmplă, simțeam așa o energie bună și fericire... Și întrebam: de ce vine așa de rar starea asta... și de ce se pierde...? Secretul fiind, din nou, practica... Și partea extraordinară – mi se pare mie – este faptul că nu depinde de ceva anume, cum e în relația dintre oameni..., că nu e finită și condiționată...

— Exact asta este toată cheia poveștii..., asta înseamnă să iubești viața, să iubești Universul... Iar ce spune ea acolo este mai mult decât iubire, este deja o frântură de *ananda*, acel sâmbure de Beatitudine, pe care îl are fiecare în inimă și care se dezvoltă și se transformă în aceste lucruri frumoase...

Ananda..., iubire față de Univers, iubire față de orice, iubire pur și simplu, iubire fără nimic...

Deci, de fapt, asta este Iubirea: starea de bucurie, deschidere, plâns, de fericire fără obiect, din preaplin, o revărsare din preaplinul inimii...

Și aici deja vorbim despre altceva, ce nu are nicio legătură cu foloasele, cu controlul, cu toate astea ale ego-ului...

— Și, pur și simplu, nu îți mai vine să spui nimic, pentru că este o bucurie și o pace atât de mare, încât acea stare îți dă efectiv imboldul de a practica întruna, de a-i iubi pe toți... Este o deschidere totală, și o smerenie totală..., mai spuse Omulețul cel cu inima deschisă, prinzând curaj. Toată lumea întreabă: *cum să fac..., uite așa trebuie să faci, să practici și să te lași...*

— Iată că se poate... Iată că ele ajung cumva în zona asta de care vă spuneam, unde se schimbă lucrurile... Și dacă le auziți vorbind...,

pentru că și din acest motiv le-am încurajat să scrie și să vorbească..., veți vedea că este un cu totul alt discurs decât al vostru. Asta voiam să vă arăt: ele vorbesc altceva, ele vorbesc o altă limbă, ele vorbesc limba inimii deschise și trăiesc deja momente de altfel de simțire, trăire, raportare...

Și le puteți întreba și în particular *ce au făcut*; „n-au făcut” nimic, decât că au venit la practică, deci nu e niciun alt secret ascuns, n-avem pilule de deschis inima..., dar au venit și au practicat..., cum spune ea, s-au lăsat...

Aș vrea să înțelegeți că toate astea nu sunt doar cuvinte..., asta este foarte important: tot ceea ce spunem noi aici se poate trăi! Tot ce spunem aici ar trebui să trăiți cu toții, acesta ar trebui să devină „normalul”..., toate astea sunt stări posibile, ar trebui să ajungeți acolo și să funcționați mereu din starea aceasta.

Bun, haideți să revenim la frecvențele omenești frumoase și, la fel, la treptele lor diferite de rafinament...

Mai spusesem noi că o calitate specială care va conduce departe este încrederea..., haideți să vedem un pic..., încrederea.

— Păi..., la început, este încrederea asta omenească în învățător, în educator, în părinte, în prieteni..., apoi va fi o încredere în viață, în destin, pur și simplu...

—...și după aceea încrederea se rafinează, va deveni încredere-deschidere către viață, către Existență... Iar asta te duce la abandonul acela frumos și iată că am ajuns la nuanțele rafinate ale încrederii... Prin încredere vom putem ajunge la abandon! Și putem sări din ego..., explică Spiritul. Dar, printr-o *altfel de încredere*, nu vorbim acum despre încrederea în mine – care este valența pur egotică („să am eu încredere în mine, în puterile mele”)... *Voi cultiva o altfel de încredere: încrederea în Existență, în Dumnezeu dacă vrei..., care te va scoate din ego.*

— Te dai pe mâna Existenței, nu mai trebuie ca tu să ai încredere în tine, că ce bun și puternic ești tu!

— Și nu defetism, „eu nu pot, și-atunci asta e, ce să fac?” Deci astea sunt iarăși chestiuni grosiere și parazite...

— Această altfel de încredere – te va scoate din micuțul tău ego și te va oferi Universului..., și, atunci, de fapt va fi încrederea în Univers, care te va conduce spre abandonul acela miraculos...

Asta face deja parte din frecvențele superioare, din frecvențele Cit-Ananda ale inimii... Abandonul, ca deschidere finală, ca acel făcă-se voia Ta..., dar foarte frumos, foarte subtil... Acel făcă-se voia Ta -- din toată inima, și cu toată deschiderea, înseamnă de fapt Existența care curge prin tine, și tu te lași trăit; și atât!

— Adică ceea ce mai spuneam noi: *a fi în fluxul Existenței*, care include, de fapt, acea stare de luciditate... și nu înseamnă, nici pe departe, defetism: „nu mai fac nimic..., stau”. Nu, sunt lucid și atent și intuitiv și simt în ce parte să o iau..., sunt și entuziast, și plin de viață, și vreau să fac lucruri și am să le fac, dar nu egotic... Deci pur și simplu las Existența să facă ea toate lucrurile astea, prin mine..., deci nu are nicio legătură acest abandon cu faptul că nu mai fac nimic, renunț la tot..., explică Omulețul care începea să înțeleagă. Nu, din contră: las Existența să mă trăiască și să o experimentez în toate aspectele ei...

— Și nici nu-mi asum meritele la sfârșit, că mai e și varianta asta: adică mă las eu așa pe mâna Existenței, iese bine, și... „mamă ce șmecher am fost”. Deci cumva tot o întorc în favoarea mea..., recunosc Omulețul cel sincer.

— Asta numeam noi *a fi în fluxul Existenței*: fără să îți asumi merite și fără să te pui tu, cu ego-ul tău, împotriva fluxului Existenței...

— De fapt, nu numai că te pui împotriva fluxului, ci le dai tu sfaturi, le spui tu ce să facă, lui Dumnezeu sau Existenței...

— Acel *a fi în flux* nu presupune rezultate spectaculoase, din perspectiva cea cunoscută: „mi s-a împlinit visul, am realizat asta sau ailaltă”... Voia Existenței poate să fie cu totul și cu totul alta decât planurile tale, poate fi foarte îndepărtată de planurile tale... Și exact aici se vede cât ești de sincer în demersul tău...: dacă începi cu negocierea, „fac ca Tine, Doamne, dar hai să fie și ca mine, așa un pic...”, asta înseamnă că suntem tot în zona egotică, doar că acum fac un compromis cu Dumnezeu. Și iarăși mă păcălesc, desigur. Deci abia acum se va vedea dacă, într-adevăr, am priceput lecția: să fac voia Universului contra voinței mele personale!

Și nu știu la câți vă iese asta..., vorbim despre a face asta cu inima deschisă, cu liniște, cu bucurie..., nu din constrângere sau neputință...

Deci asta înseamnă să ai încredere în Existență, iar asta ține de frecvențele frumoase ale inimii, la fel, pornind din zona omenească... Mai pomenești voi acele persoane smerite, bunica smerită..., sunt

oameni religioși cu adevărat..., asta înseamnă adevărata religiozitate: să am încredere în ceea ce se întâmplă în jur, să am încredere în natură, să am încredere în viață..., să am încredere în Dumnezeu!

Această încredere minunată începe din zona omenească...; valențele spirituale sunt cele de abandon, apoi starea de miracol, starea de minunare în fața Inteligenței Existenței...

— Trebuie să fii și un pic conștient, dar atunci când se deschide inima, vei fi și conștient...

— Vom ajunge și la asta, la ce se întâmplă atunci când se deschide inima..., deocamdată doar enumerăm frecvențele astea omenești, bune și frumoase; care, repet, trebuie cultivate, rafinate... Deci vei începe să îți cultivi încrederea, dacă nu o ai și nu o descoperi în tine.

Bun, altceva despre frecvențele omenești frumoase?!

Smerenia, bunul-simț... care pornește din zona omenească de bun-simț și ajunge apoi la niște rafinamente din ce în ce mai mari... De la bunul-simț de a te vedea cât ești de mic și de neștiutor..., apoi smerenia de a învăța tot timpul câte ceva: acel algoritm, *nu știu, chiar nu știu...* (și nu imediat să îmi valorizez ego-ul, cu fiecare „știut”; „știu eu asta!”).

— Și să fii atent la tot ceea ce vrea să îți spună Universul..., eu am observat asta la Spiritul nostru și mi-am propus să încerc și eu... Ea este mereu atentă la toți: la fiecare dintre noi, ce îi spunem și nicio dată nu se repede să ne oprească din vorbit... Noi facem mereu așa, unul cu altul, nu lăsăm omul să termine ce are de spus, crezând că am înțeles..., dar ea nu face așa, ea ne ascultă pe fiecare, este foarte atentă, prezentă, ca să vadă ce anume vrea să îi spună Universul prin noi și, imediat, ia informația și o fructifică, lucrează cu ea... De obicei, pentru noi, va fi un exemplu sau un nou exercițiu..., ceva „fructificat” din acea informație.

Și așa ar trebui să facem și noi, pentru că modul în care noi întrerupem omul atunci când vrea să spună ceva este un fel de aroganță: pe ăsta nu merită să îl ascult, că nu prea știe el multe... Deci asta este aroganță, iar la capătul celălalt este smerenia, adică a recunoaște faptul că de la fiecare om poți să înveți ceva... Deci să avem această smerenie și să nu ne considerăm superiori, pentru că noi avem multe de învățat, și de la animale, și de la plante...

— Mesajele vin mereu, absolut prin orice..., așa este, confirmă Spiritul. *Dar să ai ochii și urechile deschise, și să mai și vrei să le auzi...*

Acum, legat de ceea ce ai spus tu, că eu ascult pe toată lumea... unii s-ar putea să nu se considere chiar atât de ascultați..., pe unii dintre voi aparent nu-i bag în seamă, dar asta se întâmplă pentru că „văd” exact ce vor ei să spună, „văd” exact pe unde sunt, ca înțelegere, simțire..., orgoliu, „văd” exact ce face ego-ul lor... Și, atunci, pentru ei, atitudinea cea bună din partea mea va fi să le sugerez exact asta: măi, ia mai stai tu acolo, doi-trei ani, mai practică, mai studiază... și vorbim mai încolo.

— Da, chiar așa se întâmplă cu Spiritul..., de multe ori când îmi spune că ceva nu este ok, într-o situație anume, reacția mea instantanee este de a-i demonstra că eu fac bine și că ea nu a înțeles... Și abia după o vreme mă prind că, de fapt, ea a fost cea care a văzut problema în ansamblul ei, pe când eu văd doar o bucățică din acea problemă... Și, atunci, ideea ar fi să avem încredere în ceea ce ne spune și să încercăm să ne uităm acolo unde nu ne-am uitat până acum...

— Și să colaborați între voi..., pentru că eu chiar mă străduiesc să colaborez..., și cu voi, și cu Universul...

— Dar noi nu vrem să opunem rezistență, doar că ne trezim așa, că vine ego-ul complet inconștient și sare în sus... Până nu ajungi să te vezi cât de cât, nici nu îți dai seama de ceea ce faci, totul se petrece inconștient...

— Suntem tot în zona omenească... Ce încercăm noi să facem, lucrând cu mantra DA, cu atitudinea DA?! reveni Spiritul la firul discuției.

— Exact asta, să ne deschidem, să deschidem inima, să spunem DA Existenței...¹, asta înseamnă încredere, acceptare, curaj și dorința de a merge mai departe..., cu bucurie, pace, liniște...

— Deci asta reușește să facă acea mantră, DA; am și numit-o noi *atitudinea DA!*

— Și asta înseamnă că accepți și durerea, și boala, și despărțirea, pentru că toate fac parte din Existență..., iar dacă tu te deschizi Existenței, te deschizi și acestora și le experimentezi... Și nu te mai opui și nu te mai cerți și nu mai comentezi, nu te mai încrâncenezi...,

¹ Indra, *Spune DA Existenței...*, op. cit.

deci, pur și simplu, te deschizi și accepți tot ce-ți vine, cu deschidere, cu pace și cu bucurie, ba chiar cu entuziasm! mărturisi Omulețul cel cu inima deschisă.

— Dar eu cred că asta ar presupune să chiar trăiești acea stare de DA, nu doar să ți-o spui mecanic..., interveni Omulețul cel cârcotaș, care, pare-se, înțelegea uneori că acea stare a sa de veșnică cârcoteală nu era cea mai bună soluție...

— Bineînțeles că e așa, dacă ai citit cursul de mantre, ai aflat că mantra trebuie simțită în tine, despre asta e vorba, acel DA trebuie să te impregneze..., explică Spiritul, pentru a nu știu câta oară. Mantra DA te ajută să te apropii de Unitate, te ajută să depășești separarea... *Dar mantra trebuie simțită, trăită...* și iarăși revenim la antrenament, la practică, la a-ți aduce mereu aminte de mantră..., la a o recita-trăi-simți. Apoi, tocmai pentru că te-ai deschis, vei începe să înțelegi altfel lucrurile, va apărea acea altă înțelegere...

Aceasta este atitudinea DA, starea DA și recomandarea de a lucra cu mantra... De fapt, este cea mai ușoară mantră, cea mai simplă și, în același timp, extrem de eficientă și frumoasă și subtilă... și la îndemână... Doar să vă aduceți aminte de ea: și, când începe nebunia interioară, să vă aduceți aminte: DA, Existență!

— Și asta va duce la acceptare totală și la abandon...

— Ar duce și la un mod foarte frumos de practică, foarte direct: deschizi inima, te bucuri, începi să simți, te abandonezi, te minunezi, și gata... Este un drum foarte clar și frumos, cel deschis de mantră...

Altceva, dintre atitudinile omenești frumoase..., le vom mai relua, însă, și atunci când vom vorbi despre „metodele” de deschidere a chakrei inimii...: *atitudinea bodhicitta*, atitudinea de compasiune... Este ceva ce începe iarăși în zona omenească, a-ți păsa de celălalt..., apoi se rafinează și devine din ce în ce mai subtilă, devine compasiune, devine un alt mod de funcționare, *bodhicitta*... *Compasiune înseamnă mult mai mult decât milă și decât grijă...*, înseamnă a-ți păsa în mod foarte real și foarte profund și foarte responsabil de ceilalți. Înseamnă, apoi, a face tot ce poți tu pentru ceilalți; mereu!

Facem acum iarăși o paranteză, vorbeam despre „salturile” de funcționare de la chakra 3 la chakra 4...: iată, un lucru definitoriu între aceste două trepte de funcționare, faptul că pe treapta ego-ului

îmi pasă de mine, după care, odată ajuns pe treapta inimii, îmi pasă de ceilalți... Este foarte clară, foarte netă diferența, atunci când veți trece pragul...

— Și față de ceilalți, ca și cum ar fi tot față de mine...

— Nu, pentru că asta ar fi iarăși egotic! De fapt, „tu” vei începe să dispari din ce în ce mai mult...; ceea ce spui tu este doar o etapă de tranziție, adică încep să intre și ceilalți pe lângă mine, în preocupările mele...

Sau, să reformulăm, dacă vrei, îți pasă de ceilalți exact ca și cum te-ai identifica cu ei, deci tu te identifici cu ei..., ca și când nu mai există separare...

— Deci „iubește-l pe celălalt ca pe tine însuți”...

— Nu, tu nu vezi că tot ce spui tu acum este ego?! Este o nuanță subtilă, pe care e clar că nu ai sesizat-o: în momentul în care îi iubești pe ceilalți, cu adevărat, nu te mai iubești tu pe tine!

Deci ceea ce spui tu, ar putea fi, cel mult, iarăși o etapă de tranziție... Sau, de fapt, ar fi începutul acelei transformări...

Haideți să explicăm asta din nou: în viața mea obișnuită, îmi pasă numai de mine, poate de copil, poate îmi mai pasă un pic de un soț; vorbim de acea zonă foarte egotică, în care eu sunt centrul și tot ce se întâmplă raportează la mine, toate relațiile trebuie să îmi aducă mie beneficii. Mă iubesc pe mine.

Apoi începem să ne transformă și „traversăm” o zonă de tranziție între chakra 3 și chakra 4, când începe să se deschidă inima: începe să îmi pese puțin și de ceilalți..., intră și ei, în povestea mea, cumva, acum... Ca și cum inima ar începe să se deschidă și începe să îi primească și pe ceilalți în ea (avem noi și un astfel de exercițiu).

La început, am să observ: „uite că mai sunt și alții în afara mea...”, iar acesta este deja un pas, când văd că mai sunt și alții pe pământ... Sau poate că va fi o alarmă, „oare ce am făcut eu până acum, ia mai ieși din bula în care ai trăit”..., „ia uită-te, mai sunt și alții pe planetă, cum de nu i-ai văzut?!”.

După care va începe să îți pese din ce în ce mai mult de ei, ca un fel de transfer de preocupare...: ceva din preocuparea de sine va începe să se îndrepte și către ei; și, la un moment dat, îți va păsa de ei atât cât îți pasă și de tine („iubește-i pe ceilalți ca pe tine însuți”). Acesta este, însă, doar un moment, un stop cadru, între acele trepte de evoluție...

Pe măsură ce chakra inimii se deschide și ego-ul scade, „tu” încopi să dispari din poveste, iar acea preocupare de sine se va diminua și ea, nu-ți mai aloci atâta importanță, timp, energie, resurse, ție... Și toată această muncă, care până acum era în folosul tău, se va orienta înspre ceilalți: și dispare oarecum separarea dintre tine și ceilalți...

Dar asta este tot o etapă, în care „eu sunt ceilalți”, da, poate că îi simți în tine... Este o etapă foarte valoroasă pe care noi iarăși încercăm să o speculăm prin practică... Și chiar fac asta, atunci când vindec pe cineva în mine, când vindec o relație sau vindec o situație – asta este deja o practică mai rafinată a noastră... (Am făcut noi și ceva exerciții în acest sens: *eu sunt viața mea*, tot ce s-a întâmplat în viața mea este conținut în mine, cu personaje, cu oameni, cu toate evenimentele..., tot ce s-a întâmplat în viața mea este în mine... Și, atunci, curățindu-mă pe mine și lucrând eu cu mine, de fapt curăț totul...). Dar acesta este tot un nivel de practică, în care „eu” încă exist, atenție!

„Eu” încă exist, dar conțin tot; și este foarte bun acest nivel, din punctul de vedere al practicii, pentru că poți lucra în tine... pentru ceilalți. Atenție, însă, condiția este să o fac... ne-egotic! (Altfel, va fi doar o altă mare capcană de ego spiritual: „ce grozav sunt eu, iată, îi curăț pe ceilalți în mine; sunt tare!”)

— Ar fi bine să reușim să înțelegem asta, măcar ca intenție, să facem și noi asta, adică să practicăm nu numai pentru noi, să practicăm pentru tot grupul... Cu cât venim fiecare dintre noi mai curat, cu atât activitatea noastră va fi mai eficientă, ne vom armoniza mai repede... Ne putem pregăti pentru practică sau pentru tabere și în felul acesta: să vin și eu puțin altfel... Apoi consacrarea practicii, să facem asta mereu..., așa, ca mici gesturi, până la a curăța pe alții în noi, spuse Omulețul cel cu suflet de devot.

— Deci asta ar însemna să venim cu inima deschisă, adică să lucrăm și pentru noi, că acolo suntem noi, deocamdată, la a lucra și pentru noi, dar să lucrăm și pentru ceilalți...

— Asta antrenăm și atunci când trimitem energie, cerculețe..., când consacrăm mâncarea sau practica... Sunt momente de antrenament pentru a-ți păsa și de ceilalți... Spuneam că atitudinea *bodhicitta* cu asta începe, să ne pese și de ceilalți...

Haideți să revenim la frecvențele frumoase ale inimii..., altceva: empatia, intuiția...

— Intuiția..., pur și simplu începi să știi, dar asta atunci când începe să ți se deschidă inima...

— Și asta ține, la început, de frecvențele omenești, pentru că oamenii au intuiție, din când în când, sunt flash-uri de fluxuri frumoase care trec prin inimă, asta se întâmplă la toată lumea. Dar, de obicei, nu le bagi în seamă și le colmatezi acolo imediat cu „ce trebuie, așa se face, ce a zis ăla, ce a zis celălalt...” și, uite-așa, ți-ai înăbușit acel minut de intuiție..., precum și șansele de a o mai dezvolta. Aici ar urma acea discuție despre frecvențele superioare ale percepției, *mintea buddhi*..., o veți integra voi singuri.¹

— Haideți să vedem acum ce anume ne deschide inima..., haideți să vedem, concret, ce facem noi ca să se deschidă inima?

— Aș vrea să explicăm mai întâi mecanismul, se rezezi Omulețul cel sârguincios, reamintindu-și cele discutate nu demult, e adevărat, atunci într-un alt context, acela al fericirii.

Deci dacă frica și răutatea ne închid inima și o blochează, când reușim să fim mai buni, inima va începe, automat, să se deschidă. Și, atunci, o luăm și noi, de la bază și învățăm să fim mai buni: facem ceea ce se cheamă *karma yoga*... Deci tu, așa, spontan, nu ești bun, nu vrei să le faci celorlalți niciun fel de servicii, nu te interesează ceilalți pentru că ei nici nu există pentru tine („pe pământ sunt doar eu...”); și, atunci, am să fac în mod „forțat” câte ceva pentru ei, pentru că asta îmi va debloca mie o fărâamă de inimă... Adică să îmi impun să fac câte ceva, ca un fel de antrenament. Cu tenacitate, chiar. Inima deblocându-se un pic, iar eu continuând să lucrez „forțat”, ea se va deschide din ce în ce mai mult, așa câte un pic, câte un pic..., apoi se formează ca un cerc care se condiționează, ca un feedback pozitiv, deschid un pic inima, devin un pic mai bun...; și, la un moment dat, apare un om, parcă aș face ceva pentru el — acum se întâmplă asta aproape spontan, nu îmi mai impun atât de tare...; apoi inima se mai deschide un pic și mai fac ceva bun și pentru alți oameni...; apoi inima se va deschide cu adevărat...

— Dacă nu ai în tine bunătate, compasiune, grijă de alții, te educi în acest fel, te autoeduci, te re-educi... și *faci cu forța*, asta înseamnă să faci cu forța... Să îți impui asta și chiar să și faci, concret!

¹ Indra, *Pentru că nu există decât Sinele...*, op. cit.

— Intuiția..., pur și simplu începi să știi, dar asta atunci când începe să ți se deschidă inima...

— Și asta ține, la început, de frecvențele omenesti, pentru că oamenii au intuiție, din când în când, sunt flash-uri de fluxuri frumoase care trec prin inimă, asta se întâmplă la toată lumea. Dar, de obicei, nu le bagi în seamă și le colmatezi acolo imediat cu „ce trebuie, așa se face, ce a zis ăla, ce a zis celălalt...” și, uite-așa, ți-ai înăbușit acel minut de intuiție..., precum și șansele de a o mai dezvolta. Aici ar urma acea discuție despre frecvențele superioare ale percepției, *mintea buddhi*..., o veți integra voi singuri.¹

— Haideți să vedem acum ce anume ne deschide inima..., haideți să vedem, concret, ce facem noi ca să se deschidă inima?

— Aș vrea să explicăm mai întâi mecanismul, se rezezi Omulețul cel sânguincios, reamintindu-și cele discutate nu demult, e adevărat, atunci într-un alt context, acela al fericirii.

Deci dacă frica și răutatea ne închid inima și o blochează, când reușim să fim mai buni, inima va începe, automat, să se deschidă. Și, atunci, o luăm și noi, de la bază și învățăm să fim mai buni: facem ceea ce se cheamă *karma yoga*... Deci tu, așa, spontan, nu ești bun, nu vrei să le faci celorlalți niciun fel de servicii, nu te interesează ceilalți pentru că ei nici nu există pentru tine („pe pământ sunt doar eu...”); și, atunci, am să fac în mod „forțat” câte ceva pentru ei, pentru că asta îmi va debloca mie o fărâșă de inimă... Adică să îmi impun să fac câte ceva, ca un fel de antrenament. Cu tenacitate, chiar. Inima deblocându-se un pic, iar eu continuând să lucrez „forțat”, ea se va deschide din ce în ce mai mult, așa câte un pic, câte un pic..., apoi se formează ca un cerc care se condiționează, ca un feedback pozitiv, deschid un pic inima, devin un pic mai bun...; și, la un moment dat, apare un om, parcă aș face ceva pentru el — acum se întâmplă asta aproape spontan, nu îmi mai impun atât de tare...; apoi inima se mai deschide un pic și mai fac ceva bun și pentru alți oameni...; apoi inima se va deschide cu adevărat...

— Dacă nu ai în tine bunătate, compasiune, grijă de alții, te educi în acest fel, te autoeduci, te re-educi... și *faci cu forța*, asta înseamnă să faci cu forța... Să îți impui asta și chiar să și faci, concret!

¹ Indra, *Pentru că nu există decât Sinele...*, op. cit.

— Dar să faci, măi, să faci..., vorbim de acțiune!

— Și continuând să faci „forțat”, la un moment dat începi, cu adevărat, să îi vezi pe ceilalți și va începe, cu adevărat, să îți pese de ei...

— Și asta devine starea ta naturală!

— Și începi să simți ceea ce se numește *bodhicitta*, le continuă Spiritul litania. Când cu adevărat îi vezi vei și ști, după cum am spus mai devreme, ce anume trebuie să faci pentru celălalt ca acel ajutor să fie util.

Pentru că, odată cu deschiderea inimii, va veni și acea luciditate, ea te va ajuta să știi ce ai de făcut... Din acest motiv repetăm noi mereu *lucrează tu cu tine*, ca să ajungi la acea stare de luciditate..., pentru că abia atunci vei putea să îl ajuți și pe celălalt, cu adevărat...

Dar asta se face cu pași mici...: în primul rând muncind pentru alții, concret, punându-te în slujba lor, cu smerenie..., păsându-ți de ei... Apoi încet-încet, vei începe să îi vezi, va începe să îți pese de ei ne-egotic, fără să te mai gândești mereu la folosul tău, timpul tău, efortul tău... Și nici măcar ca un „interes spiritual”, adică să folosesc *karma yoga* în scopul deschiderii inimii... Am, într-adevăr, acest instrument, dar să încerc încă de la început să îl folosesc ne-speculativ.

— Asta este șmecheria, dacă mă apuc și aduc acum farfurii la masă doar așa, demonstrativ, „uite, fac *karma yoga*”, ego-ul crește din nou... Deci este perfect să car farfurii la masă, dar cumva să îmi induc starea cea bună: chiar să îmi pese de ceilalți, chiar să fiu smerit și chiar să fac asta de drag...; dacă le duc, însă, demonstrativ, atunci sunt tot în ego: iarăși sunt eu cel grozav, care „iată, acum mă pun în slujba celorlalți!”

— Deci asta este diferența, sunt niște lucruri foarte subtile...

— Pe care le simți înăuntrul tău doar atunci când inima începe să se deschidă: abia atunci începi să simți dacă ceea ce faci este egotic sau dacă vine de la sine, natural... Asta este iarăși o explicație a faptului că, da, la început, probabil va trebui să faci lucrurile mecanic, „cu forță”, tocmai pentru că nu le simți, tocmai pentru că ai inima închisă! Este un cerc vicios din care nu ai cum ieși altfel.

Și, ok, n-o să îți iasă din primele zece dăți, dar măcar poate că începi să îți cercetezi-simți interiorul: „uite, iar am vrut să mă valorizez, azi n-a fost să fie”..., dar mai încerc și mâine, tot insist până când reușesc... Deci nu abandonez după două seri de cărat farfurii. *Practica personală presupune tenacitate și autodisciplină; și, desigur, dorința, motivația de a te schimba!* Și încerc asta în viața de zi cu zi, dar mă și autoevaluez

tot timpul, „ia să văd, cam cât de sincer sunt acum...”, pentru că, dacă o fac doar pentru a arăta ce bun sunt, rămân tot acolo...

— *De fapt... nici nu ar trebui să te mai gândești că faci lucrurile astea pentru ceilalți, doar să le faci de dragul lucrurilor, de dragul vieții, de dragul Existenței...*, punctă Omulețul cel cu suflet de devot.

— Sigur că da, dar asta este deja ceva mai încolo, când inima începe să se deschidă și apare acea *altfel de iubire...*: în care faci curat de drag, nu faci pentru că este obligatoriu sau ca să mă aprecieze cineva.

Toate acestea sunt etape; și încercați un pic să vă evaluați: cam pe unde sunteți fiecare, vis-à-vis de ceea ce tot repetăm aici? Să recunoașteți, „ok, nu am ajuns acolo, dar voi lucra pentru asta”...

— Iarăși să nu mă păcălesc, „da, eu întotdeauna fac ceea ce trebuie...”, ăsta este un hiper-ego, „mereu îmi fac datoria, fac curat bine în casă, totdeauna!”. E nevroză sută la sută.

— Când am să ajung să fac lucrurile pur și simplu, atunci nu mai este ego, atunci poate că este iubire..., atunci când o fac doar așa, de drag: uite mi-e drag să șterg praful, mi-e drag de floarea asta și o curăț un pic...; dar, desigur, fără să mentalizez toate astea. Pur și simplu. De drag.

— La început, dacă nu sunt în-stare, încerc așa, forțat...

— Dar ele vin din subconștient, nici nu-ți dai seama cum ies, cum te impregnează...

— Da, dar le vezi a posteriori, le vezi măcar după ce s-au întâmplat și te retragi..., apoi reiei, reiei..., te observi și, data viitoare, da, ai comis-o iarăși..., dar te retragi iar și o iei de la capăt... Și faci asta de sute de ori, pur și simplu acolo te afli tu cu nivelul de conștiință... Iar, dacă nu faci nimic, tot acolo vei rămâne, repetă, din nou, Spiritul.

— În viața asta măcar ai o șansă, îți spune cineva, te îndrumă cineva..., deci ar fi de profitat de șansa asta! Acesta este nivelul meu de evoluție: încerc să înțeleg o dată chestia asta și să nu mă mai dau grozav; recunosc și mă apuc de treabă.

— Oare nu ar fi bine să începem cu lucrurile pe care le suportăm cel mai greu?

— Ba da, aș putea să folosesc o metodă de autoconstrângere..., să fac lucrurile care nu îmi plac, să mă pun intenționat în situații neplăcute..., comentă Spiritul.

— Sau îmi iau un animal, dacă tot nu am avut grijă de nimic în viața mea, îmi iau un câine sau o pisică, ca să ies din ego-ul acela

monstruos de compact: numai eu, eu, cu bolile mele, cu preocuparea mea, cu sănătatea mea, cu serviciul meu, cu familia mea, cu banii mei! Deci să fac orice, ca să ies din închisoare... Trebuie făcute niște spărturi în ego-ul acela și, dacă altfel nu se poate, le fac cu forța...

— Poate că mai știți, din „cultura voastră spirituală”, în ashramuri te duci și speli closetele..., de ce să nu faci asta?

— Știi, fiecare are anumite lucruri pe care nu îi place să le facă, fiecare și le cunoaște pe ale lui... Ei, eu cred că exact acele lucruri ar fi bine să încercăm să le facem cât mai des, ca să ieșim din cercul ăsta al ego-ului, cu veșnicele lui „asta îmi place, asta nu-mi place...”, repetă Omulețul cel pragmatic.

— Altfel, la un moment dat, probabil că te va aduce viața în situația în care va trebui să faci exact acele lucruri..., spuse Omulețul cel cu inima deschisă, privind în urmă.

— Dar știi că uneori viața te aduce, dar tu te faci că plouă, în continuare: „nu este vorba despre mine”, „uite ce oropsită sunt, uite unde am ajuns”...: Și, de fapt, Universul te-a împins acolo, exact ca să te schimbi, ca să facă o breșă în închisoarea ta... *Dar tu nu vezi nici breșa și nici lecția.*

— Pe de altă parte, nici să nu te păcălești de-acum că, uite, dacă eu spăl closete – gata, am inima deschisă..., pentru că sunt multe alte chestii în care tu ești blocat, lucruri pe care alții le fac cu ușurință...

— Și asta este valabil pentru absolut toată lumea, fiecare are câte un călcâi al lui Achile... și de-asta, la practică, tot enumerăm noi diferite probleme, sugerăm ce are fiecare de curățat, poate că, la un moment dat, câte cineva se mai dumirește și chiar înțelege că despre el este vorba... *Dar trebuie să ai ochii și urechile deschise ca să auzi asta, apoi să te vezi, apoi să recunoști, cu curaj și cu sinceritate, apoi să începi să lucrezi la asta...* Avem noi un algoritm spiritual care exact asta te îndeamnă, *să înțelegi că mereu este vorba despre tine!*

— De exemplu, intelectualizarea ne blochează pe mulți dintre noi! Pentru că noi, dacă *suntem intelectuali*, credem că nu mai avem de ce să mai spălăm o farfurie, să mai dăm o dată cu mătura, să spălăm pe jos, suntem „superiori” de acum... Ori toate astea ar putea fi făcute ca un fel de practică, de meditație... Acest intelectualism ne nenorocește,

pentru că avem impresia că orice altceva în afara studiului sau a serviciului, este o pierdere de timp..., recunosc Omulețul doctor.

— Dar, de fapt, pierzi timpul exact prin ceea ce spui tu: pentru că, dacă ai spăla pe jos și asta ar deveni o practică, o meditație, să fii acolo prezent..., apoi să consacri acel gest, să faci lucrurile cu drag de oameni, de Univers..., acel timp ar fi mult mai câștigat decât să citești n-șpe cărți.

Acest lucrat fizic chiar ajută foarte mult, mai elimină din tensiuni, din violențe..., asta așa, la prima mână. Apoi te smereste..., apoi te poate aduna în acea muncă, te poate centra... Deci spălatul pe jos poate să devină o practică spirituală absolut perfectă; dar depinde, desigur, cum am să o fac, dacă am să o fac cu smerenie... Și mai propuneam eu ceva: uite, eu, când fac curat, mă gândesc că mă pun în slujba altora și a Universului și că fac curat în Univers, simt că adun din mizeriile Universului – care or fi alea..., și asta devine practică spirituală. Dar iarăși repet: trebuie făcută cu smerenie, acea *karma yoga* trebuie să fie autentică... și nu să devină o nouă îngâmfare spirituală, „acum fac pentru alții, ce grozav sunt eu...”. Iar a face curat într-un templu sau într-un loc de practică, păi treaba asta deja te onorează, este deja o muncă sacră... Dacă percepi locul acela de practică ca pe un loc sacru, în care se desfășoară o parte din viața ta, în momentul în care faci curat acolo, acela va fi un gest de sacralitate și un gest spiritual – nu este doar un șters pe jos!

Deci, iarăși, depinde de atitudinea interioară cu care fac acel gest: dacă îl fac de drag, dacă îl consider sacru sau este doar o corvoadă și o „pierdere din timpul meu prețios”. Din nou, ajungem la autoevaluare, la a mă vedea, „cât sunt eu de grozav și că acea muncă nu este de mine”: atunci, din start, am ratat orice experiment spiritual; și vorbim aici nu doar despre făcut curat la sala de practică, ci la a face curat fiecare la el acasă...

Și asta se încadrează tot la a-ți deschide inima și la a face pentru alții... Și pot porni, după cum spunea ea, de la a face efectiv, mai ales ceva ce nu îmi place, de a mă forța să fac acel lucru, indiferent despre ce este vorba... Să ies, „cu forța”, din acel ego, care nu vrea el să...

Pentru că, de cele mai multe ori, răspunsul spontan al ego-ului este cel de opoziție: cum se întâmplă mereu și pe aici pe la noi, primul lucru spus este Nu. Acela este ego-ul care, până să afle despre ce e vorba,

spune mai întâi Nu! Prin acest Nu, de fapt ego-ul se poziționează: „am și eu un cuvânt de spus, va fi ca mine!”. Unele dintre aceste blocaje par inexplicabile, par să nu aibă justificare...; dar, de fapt, acel „nu vreau, uite-așa, de tare ce sunt... este, pentru ego, o justificare absolut suficientă.

— Noi am plecat, de fapt, de la mantra *DA* – deci hai să spun *DA* spălatului pe jos, hai să spun *DA* lucrătorului pentru ceilalți...

— Dar negarea asta apare de multe ori din cauza neglijenței, a lipsei de prezență...

— Neglijență, în ce sens?

— Pentru că nu îți dai seama că este important...

— Asta, o dată; dar apoi mai gravă este, din nou, veșnica ta preocupare pentru tine, faptul că întreaga ta focalizare se desfășoară asupra ta, din cauza asta ești neglijent cu „exteriorul” (adică cu ceilalți), pentru că tu nici măcar nu vezi acel exterior..., decât în măsura în care te afectează în mod direct. Mereu sunt doar: *eu* cu problema *mea*, *eu* cu suferința *mea*, *eu* cu boala *mea*, *eu* cu durerea *mea* de cap, *eu* cu orice *al meu*... Deci, iarăși, totul este concentrat doar pe ego, de-asta apare neglijența. Iar „ceilalți” apar în povestea *mea* tot raportat *la mine*: ce cred ei *despre mine*, ce pot câștiga *eu* de la ei, ei care îmi vor răul *mie* și tot așa, la nesfârșit.

— Sau Spiritul ne spune: uite, cred că ar fi util pentru tine să faci cutare lucru; dar noi facem tot ce credem noi, nu ieșim din programul nostru nici în ruptul capului!

— Dar cerem, în continuare, câte o practică personală! Și ni s-a spus de zeci de ori care este acea practică; dar nu-mi convine ce aud, drept pentru care chiar nu aud! recunosc Omulețul cel disperat să evolueze. Suntem orbi și surzi!!!

— Și asta este „neglijența”, dacă vă place mai mult acest cuvânt..., reluă Spiritul. Nu ești acolo, nu ești prezent..., nu auzi ce ți se spune, sau refuzi să auzi, ești complet inconștient! Refuzi să vezi altceva decât ceea ce te interesează, punctual *pe tine*, în acel moment; și ceea ce îți aduce faloase, desigur. Ești „neglijent” cu tot restul lumii, al problemelor, al planetei...; pentru că tu ești mereu focusat doar pe tine, pe ce știu *eu*, pe ce vreau *eu*, pe ce mă interesează, în clipa asta, *pe mine*. Ori asta a devenit, de multă vreme, modul tău de a funcționa, de a trăi! Deja este atât de structurat și de rigid, încât nici nu poți concepe un alt posibil mod de viață!

— Și nu văd exteriorul, efectiv nu văd nimic... și asta vine tot din ego, uneori din preocuparea de sine, foarte evidentă, „eu am problema asta, este cea mai importantă, doar asta mă interesează...”, conștient, subconștient sau semi-conștient! se văicăre Omulețul cel disperat să evolueze.

— Ego-ul cumva îți pune o păclă pe ochi și tu nu mai vezi nimic altceva..., uite chiar din exemplul de ieri de la practică, când noi vă spunem să faceți ceva anume, o mudră, iar voi faceați cu totul altceva, justificându-vă voi: „așa eram eu obișnuit...”. Păi exact asta înseamnă neglijență, ne-prezență, programare! încercă să explice, plin de năduf, Omulețul cel cu inima deschisă. Ok, ai învățat ceva cândva, un exercițiu, să spunem. Dar acum ești la Școala asta, unde ai venit tu, de bunăvoie, ca să înveți: și aici facem cu totul altceva! *Ai venit ca să înveți, nu să ne arăți ce știi tu! Doar ego-ul tău vrea asta, mereu, să ne arate ce știe el, cât de grozav este el! Ori noi tocmai de acel ego încercăm să scăpăm! Chiar nu înțelegeți?!*

— Așa este, suntem programați până în măduva oaselor și complet inconștienți, accentuă, cu dramatism, Omulețul cel disperat să evolueze. Era bună disperarea asta a sa – va fi exact motorul evoluției sale, își spuse Spiritul, urmărindu-i.

— Dar așa este, interveni el cu voce tare, este incredibil cum nu ajunge la voi ceea ce spunem, ceea ce explicăm... Chiar și acum, eu vorbesc, iar voi sunteți blocați ca un pietroi – exact așa este ego-ul... Și eu mă chinui să îl înțep cumva și îl tot sucesc, mă uit la el, și pe acolo și pe dincolo..., să găsesc o fisură... sau să fac, cumva, acea fisură... Exact așa este ego-ul și câțiva dintre voi exact acolo sunt, în starea de pietroi!

— Din lucruri dintr-astea minore, până la lucruri majore, până la acele moduri de funcționare, de o viață! recunosc Omulețul cel sincer.

— Exact așa, până la lucruri majore... Și la un moment dat, poate că auzi câte ceva, dar imediat se astupă acea breșă la loc, se duce rapid ego-ul acolo, la acea crăpătură și o zidește, iar a doua zi totul este betonat la loc...; și o luăm de la capăt.

— Haideți să revenim, cum deschidem inima?! întrebă Spiritul privindu-l pe Omulețul cu inima deschisă.

— Cuvintele sunt atât de sărace, este foarte greu să descrii..., încercă totuși să facă asta, Omulețul. În primul rând, ce aș putea să

spun eu acum este că acea inimă deschisă te ajută să te vezi tu pe tine mai bine, îți vezi câte un pic ego-ul, te ajută să simți, te ajută să te schimbi tu pe dinăuntru..., să te vezi cum funcționezi...

— Dar spune cum faci tu, concret..., o încurajă Spiritul.

— Păi..., să spunem că, la un moment dat, ajungi în starea aceea în care nu îți mai vine să spui nimic..., apoi, cu cât reușești să păstrezi mai mult starea respectivă, cu atât ai să te vezi mai bine... Și, la un moment dat, reușești să te vezi pas cu pas, cum funcționezi: cum te reîntorci foarte repede în programul tău cunoscut, cum vrei să reacționezi într-un anumit moment... Și, dacă atunci reușești să te vezi, să te conștientizezi și să te întorci la „atitudinea cea bună”..., te vezi cum simți mereu nevoia să te bagi în seamă, apoi te întorci — la smerenie, mă fac mic... Fiecare moment este important, pentru că toate astea la un loc te vor ajuta mai departe în practică... și, concret, te ajută să *funcționezi altfel, în viața de zi cu zi... Și, atunci, integrezi practica cu viața ta și nu le mai deosebești...*

— Stai mai ușor, ai spus foarte multe, să nu le amestecăm..., încercă Spiritul să intervină, cât mai didactic. Haideți să vă spun eu, mai bine, cum face ea: uneori la telefon sau atunci când vine la sală sau la terapii, îmi spune ce a observat într-o anumite situație: cu copilul, cu mama, cu profesorul de la școală...; și imediat caută să vadă ce anume a învățat, despre ea, din episodul respectiv și despre cum funcționează lumea... Dar face asta cu curiozitate și cu interes și spune „uite cum funcționează lumea, uite-i pe aceștia cum au gândit, uite cum am reacționat eu, uite cum reacționează mintea noastră...”.

Deci asta este atitudinea de curiozitate și de autoobservare zilnică...

— Cum mă purtam înainte și cum mă port acum, cu copilul — și asta observ, pentru că se schimbă lucrurile: nu mai spui nici „copilul meu”, te observi, îl vezi și pe el cum funcționează și te vezi și pe tine cum reacționezi și ce simți...

— Subliniez ce a spus ea, *autoobservare clipă de clipă...* De exemplu, în momentul în care comentezi imediat, ripostezi și te simți atacat, principalul element de practică ar fi fost să te autoobservi: „uite-mă, iarăși m-am simțit atacat”... Asta este „atitudinea corectă”, de practică zilnică...; dar dacă mă simt atacat și încep să mă justific imediat, iată cum am alunecat înapoi în șanțul de ego!

Deci asta înseamnă să fii prezent tot timpul: să reușești să te vezi cum te superi..., iarăși vorbim de niște lucruri destul de „primitive”: să

mă văd cum iarăși mă supăr, să mă văd cum iarăși mă bag în seamă, să mă văd cum iarăși fac tot ce știu eu...

— Sau, chiar dacă te superi, măcar să te vezi cum și de ce ai făcut-o, să te tot observi referitor la supărările astea și să lucrezi mai departe acolo, pe bucățica asta...

— Să folosești toate momentele ca practică; dar pentru voi toate astea sunt doar ca niște lozinci..., *credem că le-am înțeles, dar nu le-am înțeles și nu facem asta deloc! Nu ajunge să recităm lozinci, chiar trebuie să aplicăm, să facem concret tot ceea ce spunem!*

Da, a devenit un slogan, din păcate, să *practicăm în fiecare clipă a vieții...*

— *Dar nu este doar un slogan, chiar se poate funcționa așa...*

— Și chiar se poate, ea chiar așa funcționează, iar ceea ce spune este din experiența ei, ea chiar așa face: „uite ce am văzut azi la mine, uite cum am funcționat, uite cum am reacționat...”, dar o spune cu bucurie și cu interes și cu curiozitate... Nu o spune nici cu supărare, nici cu învinovățire, nici cu înrâncenare, cu nimic..., o spune doar sub forma „uite mintea ce a mai zis, uite cum am reacționat în situația cutare, uite că am mai învățat ceva”; și merge înainte și clădește pas cu pas un nou mod de funcționare...

— Cu bucurie: pentru că am mai descoperit ceva, ce bine, acum știu la ce să mai lucrez! Iar dacă nu am înțeles ceva, am de unde să îmi iau informația respectivă, sunt atâtea materiale și exerciții...

— Și se duce și recitește, nu mă întreabă a mia oară tot aceleași prostii...

— Mă duc și reiau același material, pentru că acea subtilitate nu am priceput-o la vremea respectivă..., acum am să înțeleg altfel, deja am o altfel de minte...

— În „manualele” Școlii ai absolut tot ce ai nevoie..., nu îți mai trebuie alte informații de nicăieri, ai acolo toată informația: condensată, lărgită, expandată, restrânsă, în toate felurile, prezentată pe toate nivelurile..., structurată în fel și chip..., du-te și ia-ți-o de acolo, din carte, nu mai pune aceleași întrebări stupide..., deja s-a răspuns la ele, demult și de multe ori..., adăugă Omulețul cel disperat să evolueze. Care, și el, exact așa făcea.

— Și dorința de a-ți tot explica... Nu mai e nevoie să faci asta, ci doar să te observi și doar să te conștientizezi și să vrei să mergi mai

departe... Și aceea determinare de a vrea să afli mai mult, dar un altfel de aflat..., și să mai mergi un pic... te va conduce ea singură.

— Și totul cu decență și cu discreție și cu smerenie și cu drag..., nu cu încrâncenare, nu ca o luptă..., ci cu drag și cu curiozitate; și a mai spus ea ceva: cu deschidere... Pe ea asta a ajutat-o la practică, faptul că s-a deschis, că nu s-a mai opus la nimic...

— Acel moment este esențial, chiar l-am simțit: *să nu te mai opui...!*

— Ea vă spune experiența ei; dar asta va trebui să se întâmple în voi, trebuie să simțiți în voi..., până atunci, doar luați act de... faptul că se poate!

— Aici nu există niciun inamic, singurii inamici suntem noi cu noi; nici competiție, nici etichete, nici invidie, nimic..., suntem doar un grup de „omuleți” care vrem să mergem mai departe...

— *Dar suntem într-un cerc vicios: pentru că, până nu ai măcar un pic inima deschisă, nu simți ceea ce spune ea, deci te afli în acest cerc vicios, ne tot învărtim acolo... și, de aceea, este esențială practica: ca un pic să se deschidă inima, ca un pic să ajungi să simți..., apoi iarăși practici, inima se deschide și mai mult, vei începe să simți și mai mult..., și apoi intri în starea respectivă..., starea de inimă deschisă, am numit-o noi așa, într-un algoritm.*

— Și ea de-asta ne povestește, ca din experiența ei să învățăm și noi...

— Da, dar dacă tu te consideri, din start, superior și crezi că nu prea ai ce învăța de la ea..., nu auzi nimic, ai ratat și învățătura, și experiența.

— Depinde cum îi tratezi pe ceilalți, depinde pe unde te poziționezi, cât de intelectual și de deștept te consideri..., dar dacă ea spune, iar tu te consideri mai deștept..., ai să rămâi cu deșteptăciunea ta, dar cu inima închisă, spuse Omulețul cel sincer.

— Iar asta iarăși ține de smerenie! Smerenie, care, și ea, prin diminuarea importanței de sine, va contribui exact la aceea deschidere a inimii...

Hai-deți să revenim: vorbeam despre lucrurile care ne deschid inima, despre lucrurile „omenești”, simple, care ne deschid inima..., haideți să le enumerăm.

— Un prim lucru ar fi să ierți, dar să ierți cu adevărat..., poate că într-adevăr cineva te supără, poate că e chiar răutăcios..., dar, dacă

tu vrei să evoluezi, trebuie să ierți..., trebuie să ajungi astfel încât nici să nu mai vezi și nici să nu mai auzi „răul”.

— Și nicidecum să răspunzi la fel!

— De ce, cum se explică asta...? Haideți să încercăm să explicăm asta energetic, e frumoasă explicația și e sugestivă...

Pentru că tu vei fi pe altă frecvență: ca și cum tu stai într-o altă zonă, tu ești într-o altă formă de funcționare, astfel încât acele răutăți efectiv nu ajung la tine. Iar, energetic, ele chiar că nu mai ajung la tine... Poți auzi cuvintele, vezi faptele care se produc în jurul tău..., dar acestea nu ajung la tine energetic, pur și simplu nu intră în „zona” ta, tu ești în altă parte, în cu totul altă zonă de funcționare... Și orice lucru neplăcut ți-ar spune cineva, acela nu va mai ajunge la tine, nu „te va afecta”..., dar este mult mai mult decât asta... Reiau acum acea idee: de a fi în ego și de a fi în altă parte...; atâta timp cât ești în ego și funcționezi din ego, celălalt, care vine cu ego-ul lui, te înjunghie în ego-ul tău... De la nivelul primelor trei chakre – funcționezi la fel cu ceilalți: ei te înjură – tu te superi, tu dai – pe celălalt îl doare, deci ești la același nivel de „schimb” energetic, schimb de insulte, de răutăți... Dar, în momentul în care tu ai ieșit din ego, efectiv nu va mai ajunge la tine nicio răutate, nu mai ești energetic în frecvențele celui alt.

Sigur că ideal ar fi să faci saltul direct; dar, pentru că nu se prea întâmplă așa, vei face lucrurile treptat, „ondulant”, vei mai tot cădea, probabil, în acel ego, apoi te mai ridici puțin...; și, în plus, este nevoie de autoeducare: să nu te mai superi, te străduiești să faci asta...

— Apoi, poți să te mai folosești și de ceea ce învățăm aici: că în Univers există un echilibru perfect și că nimic nu este întâmplător; și nu te mai tot supăra, de fapt pe cine te superi?! Pentru că tot ceea ce ți se întâmplă este deja în structurile tale..., deci te ajută și cunoașterea, ca măcar teoretic să știi asta..., spuse Omulețul cel sânguincios.

— Acel algoritm: „tu ești cheia a tot!”

— Deci, dacă te insultă cineva sau te simți tu atacat..., să te oprești în acel moment, îți reiei conceptul *totul este în mine* și stop, gata..., automat ai oprit și supărarea și jignirea; după care vei putea să acționezi, să aduci iertarea.

— Dar pentru asta trebuie să te observi tot timpul, să fii prezent..., și nu trebuie neapărat să verbalizezi, desigur..., dar să te observi tu înăuntrul tău...

Iar atunci când ai ajuns la ceva valoros, care ar putea fi de folos și celorlalți, atunci chiar merită spus, pentru a învăța și ceilalți din experiența ta...

— Dar trebuie mare atenție și la acest „spus”, pentru că foarte ușor putem cădea în acea dorință de valorizare, de creștere a importanței de sine: „uite ce am observat eu”, completară Omuleții mai vechi.

— Și următorul pas „spontan” va fi să dăm sfaturi..., asta fiind o altă capcană, reluă și Spiritul ideea. „Uite am observat, nimic nu e întâmplător...”, dacă o gândesc și o spun, cu tonul egotic, gata, m-am umflat ca broscoiul în baltă... Dar dacă observ, cu smerenie, faptul că nu este nimic întâmplător, dacă mă minunez, mereu, de asta..., va fi cu totul altceva..., atunci îți scade importanța de sine. *Mereu va fi vorba despre atitudinea interioară, în orice moment, gând, vorbă, faptă...*

Dacă doar reciți fraza, așa, ca pe un slogan spiritual, atunci ești într-un hiperego.

Și o altă lecție de-a noastră, referitoare la lozinci și la robotizare, este exact asta: de a nu tot șabloniza..., pentru că inclusiv aceste fraze devin astfel o capcană. Dar dacă ești prezent în fiecare clipă, vei înțelege exact nuanța, și din tine, și din ceilalți, și a Universului...

Haideți să revenim la ce anume facem ca să ne deschidem inima?!

— Poți să încerci să faci eventual haz de necaz, nu mai faci o tragedie din tot ceea ce ți se întâmplă: „vai de mine, ce mi s-a întâmplat, m-am îmbolnăvit, mă doare genunchiul”, „am picat examenul” etc. Încerci să nu îți mai dai atâta importanță, să nu te mai consideri tu buricul pământului...

— Deci toate dramele, hiperdramele personale, toate astea sunt niște modalități, iarăși, de a fi tu preocupat numai de tine și de nenorocirea ta. Apoi o mai și expui public... și continui cu asta, „vai, ce nenorocit sunt”; și iată zidurile de ego nou-ridicate... Și, din nou, ajungem la smerenie...

Anticipăm, cea mai rafinată calitate a inimii va fi devoțiunea, sinceră, autentică, asta însemnând o devoțiune fără un „tine” acolo..., doar starea de miracol... Dar ca să ajungi acolo, ceea ce este foarte greu, am să pornesc de la smerenie, care este un mic „sâmbure” de devoțiune...

Dar atâta timp cât tu ești principala ta preocupare, tu ești obiectul muncii tale și tot interesul tău este concentrat numai pe tine, unde să mai încapă Dumnezeu, sau Existența, în poveste?! Nu mai au loc...

de tine! Decât, eventual, ca dușmani sau ca răspunzători pentru nenorocirile „tale”. Dar acolo ești doar tu!

Și până să apară Dumnezeu în poveste, încep să-i văd ceilalți..., de asta vă spun, toate sunt antrenamente, trepte...

— „Eu, cu problema mea, iată ce de probleme am...”, păi deja m-am blocat complet, deja nu mai există altceva, numai eu cu problema mea, și o mai și repeți, „uite ce mi s-a întâmplat mie, uite ce nenorocit sunt, ce de ghinioane am eu... și Universul nu mă vede cât sunt eu de perfect...”

— La fel... cu conflictele de la serviciu, cred eu că, dacă și pe cel de lângă mine l-aș considera tot o manifestare a Existenței și dacă eu nu m-aș considera superior lui, aș putea gestiona conflictele eventuale în cu totul alt mod...

— Sau măcar să nu mai fii invidios tot timpul, „uite ce mi-a făcut, mă subminează, vrea să fie în frunte, puteam eu să ajung acolo, trebuia să fiu promovat până acum și cineva nu m-a apreciat, nenorociții ăștia nu îmi recunosc valoarea”... și asta este tot importanță de sine...

— De-asta este bună starea de martor, când reușești să te vezi în toate aceste stări conflictuale și eventual să te mai și amuzi – de tine. Râsul-plânsul.

— Sigur că da, să faci haz de necaz, să râzi de tine cât ești de penibil, să te vezi tot timpul cât ești de caraghios și de jalnic, uneori..., să te amuzi cât poți de tine... și să te retragi după aceea, „gata, hai gata, ajunge”, spuse Spiritul.

— Acel eveniment, așa-zis neplăcut, poate că vine de fapt ca să te ajute...

— Sigur că da, exact asta spuneam: să lucrezi tu în pătrățica ta, nu trebuie să te intereseze deocamdată celălalt sau „să înțelegi tu toate evenimentele”... Să te preocupe ce ai tu de învățat, să te observi, apoi cureți... Iar vestea bună este că, atâta timp cât eu mă curăț și lucrez în pătrățica mea, poate că și celălalt va reacționa cu totul altfel, poate că va urca și el înspre acea frecvență pe care o cultiv eu în mine...; sau măcar nu mă mai interesează episodul respectiv, mă desprind, merg mai departe...

— Ajungi ca, la un moment dat, acele frecvențe joase, de scandal, de supărări, să nu le mai accesezi...

— Deci asta înseamnă „saltul cuantic”: ca, la un moment dat, tu să funcționezi din altă parte, pe alte frecvențe; și, atunci, tot ceea ce

este pe frecvențe mai joase nu te va mai atinge..., chestiunile acelea au dispărut, pur și simplu, pentru tine. Și acolo trebuie ajuns, este o etapă, va trebui trecut pe acolo, să te salți din mocirlă...; dar, atenție, din nou, nu egotic, nu „vai, ce grozav sunt, m-am detașat de cele lumești”... Și nici să nu confundăm asta cu nesimțirea, „nu-mi pasă – deci nu mă amestec”! Ci, pur și simplu, pentru că pentru tine nu mai există lumea aceea, cu toate acele violențe și conflicte.

De fapt... va mai exista acea lume... dar altfel, vei fi de acum plin de compasiune pentru cei ignoranți, vei încerca poate să îi ajuți... Dar, din nou, sunt trepte: verifică-te unde ești!

Deci haideți să vedem, iarăși, ce mai facem ca să?!

Am vorbit câte ceva despre *starea de DA* și revenim acum, pentru că este foarte importantă, *starea de DA, starea de deschidere...*

Este deja o variantă mai rafinată, mai apropiată de „spiritual”... Cea a deschiderii pornind din interiorul tău, nu ca „spargerii”, curățări egotice (aceasta din urmă este o metodă dinspre exterior; sunt subtilități care țin de tehnică, acestea, dar și de o altfel de simțire). Desigur, cele două sunt complementare...

Dar dacă cel dinăuntru începe să se deschidă, asta este varianta, în sfârșit, de înțelegere spirituală: avem o întreagă discuție despre deschidere, la fel, exerciții concrete... La fel, un algoritm spiritual!

Repetăm de foarte multe ori aceleași lucruri; și asta pare a fi un element alarmant... Pe de o parte, asta dovedește că voi nu sunteți prezenți, nici când vorbim, nici când reluăm, a zecea, a douăzecea oară...

— După care, după cincizeci de ori, mă trezesc și întreb, „dar de ce e așa”?! se autoironiză Omulețul cel ironic. Bună metodă, asta a autoironiei, își spuse Spiritul. Pe de altă parte, există o explicație: haideți să vedem de ce nu ajunge informația la noi sau unde este „greșeala”, unde nu e bine?!

— Este exact ce a spus Omulețul cel cu inima deschisă: pentru că trebuie să practici mult, să te schimbi un pic, să îți schimbi un pic „antena de recepție”, să îți schimbi un pic frecvențele – ca să poți recepționa frecvențele pe care ne vine informația din Școală... Pentru că informația este foarte subtilă și de-asta nu ajunge la noi..., ea ne dă târcoale, dar noi nu o recepționăm. Pur și simplu – pentru că nu avem cu ce: nu avem acel instrument de recepție, de înțelegere, nu avem

„antena”. Și, ca să o putem recepționa, mai întâi trebuie să lucrezi stabil, câțiva ani, constant, să studiezi, să vii la practică mereu, mereu, mereu..., explică Omulețul cel lucid.

— Și astfel îți formezi tu acea antenă cu care vei putea, mai apoi, recepționa... Da, așa este, întâri Spiritul. Deci cheia este practica: ea vă rafinează posibilitatea de înțelegere, pentru că voi aveți senzația că înțelegeți, dar nu înțelegeți, de fapt, mai nimic... Poate că auziți niște cuvinte – dar nici pe acelea nu le auziți în totalitate..., din start voi nu auziți tot, doar selectați câte ceva, după care mintea obosește, se deconectează... După care, există profunzimea discursului, unde nu aveți acces, efectiv nu ajungeți acolo, pentru că nu aveți cum! *Pentru a recepționa niște lucruri subtile vă trebuie o antenă de recepție subtilă, pe care nu o aveți, din păcate!*

Și singura metodă de a perfecționa antena voastră de recepție este practica..., deci dacă nu practicați, nu o să înțelegeți nici de acum încolo. Asta este foarte important de știut și de aceea repetăm noi mereu: *fără practică, nu se va întâmpla nimic, doar o să colecționați înregistrări, texte scrise sau cărți..., deci nu va intra în voi acea informație, nu vă veți impregna cu ea... și, astfel, ea nu vă va putea schimba!*

O altă capcană, imediată, care ar fi?

Nevoia de a despica firul în patru: deci dacă am început să înțeleg ceva, atunci imediat voi cădea în această nouă capcană... Poate că am început să decriptez câte ceva, am început să înțeleg pe ici pe acolo..., dar apoi încep să le judec și să le interpretez, să le caut tot felul de fațete și de explicații...; și voi face toate astea tot cu mintea de acum! Cu aceeași minte care încă nu s-a schimbat!

Vorbim despre Dumnezeu... sau despre *Sat-Cit-Ananda*... Însăși această „tendință”, „hai să-L explicăm pe Dumnezeu”, este de o impietate și de o grosolănie și de un penibil cumplit... A-L înțelege pe *Sat-Cit-Ananda*..., „acum, repede, hai să vedem cum e cu chestia asta”...

Nu voi putea niciodată să înțeleg cu mintea ceva ce este dincolo de minte, mult dincolo de minte!

Cu asta am început și cu asta vom încheia acest ciclu de discuții...

Și măcar cu asta să rămâneți..., dacă n-o să înțelegeți nimic din cursul nostru și n-o să practicați nimic și n-o să faceți nimic, să rețineți măcar această frază: *nu-l vei găsi, niciodată, pe Dumnezeu, cu mintea!*

Desigur, există chiar acum pericolul ca mintea voastră să facă din asta o lozincă; apoi să o recite cu mari aere „de spiritualitate”!

Nu mai încercați asta, este doar o altă capcană, o altă capcană a ego-ului spiritual, care a început el să decripteze câte ceva și gata: e șmecher el, deja știe! Și deja se crede grozav: a înțeles el și cum e cu Creația, „că coboară în materie”, că urcă, că se sucește... Nu o să înțelegeți niciodată cu mintea, cum e cu Creația și cu Dumnezeu, nu va fi decât o nouă infatuare și grosolănie a minții, o nouă impietate.

— „Cunoașterea” nu este teoretică..., cunoașterea va fi în tine, când simți tu, simți tu direct...

— Exact asta era continuarea: deci nu vei ajunge niciodată, cu speculațiile minții tale, la Dumnezeu, vei ajunge doar printr-o simțire, iar această simțire are legătură cu chakra inimii; și, din nou, asta nu se întâmplă fără practică!

Deci mai bine să practicați zece ani de-acum încolo fără să vă puneți nicio întrebare; și, după acei zece ani, s-ar putea să vă treziți într-o bună zi: „ia uite, măi, simt, am înțeles-simțit...”, dar am înțeles cu inima, n-am înțeles cu capul. Pentru că nu este reală înțelegerea cu capul: acesta este secretul, de a înțelege cu inima, de a funcționa cu inima!

— Și să conștientizezi și faptul că, de fapt, nu știi...

— Și să conștientizezi faptul că nu o să ajungi niciodată să știi..., oricât de grozav te crezi și la oricât de multe cursuri te duci, tot nu o să știi!

— Cunoașterea e aia pe care o simți tu în tine, pe care o știi din tine, atât..., să conștientizăm faptul că nu știm: ceea ce am învățat noi teoretic nu e „știut”, deloc... Doar ce știi-simți înăuntrul tău, doar aia e „știut”, repetă Omulețul cel cârcotaș, renunțând, pentru câteva momente, la cârcoteală.

— Și nici aceea, pentru că și acolo sunt încă multe alte capcane: nu știi să interpretezi, iar „simțitul” tău va fi amestecat cu tot felul de alte multe lucruri și stări și interpretări și justificări..., deci nici măcar ceea ce simți nu va fi real...

Și, atunci, mai bine te oprești, mai bine practici cu smerenie, mult, multă... și, la un moment dat, poate că ai să te trezești, exact cum ne

povestea Omulețul cel disperat să evolueze, te trezești că ți se deschide inima, într-o noapte... și te apucă plânsul, de emoție... Fără să îți propui nimic. Ea nu și-a propus nici să i se deschidă inima, nici să înțeleagă cum e cu Dumnezeu, n-a făcut nimic altceva decât să vină de trei-patru ori pe săptămână la practică, timp de trei ani..., atâta a făcut, n-a emis o pretenție, n-a făcut un comentariu, nu s-a dat mare cu nimic... Și ne-a povestit odată acea bucurie simțită atunci când și-a descoperit respirația...

Aceasta este „atitudinea cea bună”: să nu vrei nimic de la practică, să nu tot speculezi, să nu te tot împăunezi, „uau, am simțit că sunt una cu Universul”... Da, poate că ai simțit ceva, dar ți-a trecut în două minute și nici nu știm, de fapt, cât a fost de real sau cât ți-ai indus tu, singur, acea simțire... Deci haideți să nu ne mai împăunăm, să ne vedem de practică și, la un moment dat, o să se întâmple... Apoi să nu mai tot căutăm explicații mentale pentru ceva cu nu poate fi niciodată, de către nimeni, explicat mental.

Și încă ceva: iarăși, vorbim cu cuvinte, care sunt foarte seci și nu pot să explice mare lucru..., ne străduim să explicăm tot pentru acea minte... Este un compromis la adresa minților voastre, toate aceste discursuri sunt un compromis la adresa minților... Și, iată, iarăși, un alt pericol: eu încerc să vă traduc câte ceva, cu niște cuvinte de uz comun..., traduc câte ceva din ce simt..., iar la voi va ajunge cu totul altceva, pentru că acele cuvinte sunt imperfecte, iar ele au, pentru voi, o altă semnificație. Acestea sunt limitările cuvintelor, pentru că eu nu am un cuvânt mai bun pe care să îl folosesc... Uite, de exemplu, cuvântul „bunătate”, eu îl folosesc într-un alt context decât îl știți voi..., pentru mine cuvântul „bunătate” reprezintă un cumul de stări interioare, care include și delicatețe și generozitate și non-agresivitate și împărtășire și calm și căldură și stabilitate... și multe altele... Pentru mine asta înseamnă „bunătate”, dar, pentru voi, probabil că înseamnă cu totul altceva... Și, atunci, interfața dintre noi este imperfectă.

Capcana cuvintelor, deja amintită: oricât m-aș strădui eu, cu acest instrument — și nu am alt instrument decât aceste cuvinte —, la voi aceste cuvinte au deja înțelesul lor, deci imediat le veți traduce în acele înțelesuri preexistente. Eu traduc, din ceea ce simt, în cuvinte, iar voi traduceți cuvintele în ce știți voi: și s-a dus subtilitatea informației...

Pentru că, de fapt, transmiterea ar trebui făcută de la inimă la inimă, fără cuvinte...

Cu condiția ca acea inimă să fie deschisă! Sau, măcar, ca acea inimă deschisă să poată „auzi” dincolo de cuvinte, să „audă” acele frecvențe, acele subtilități despre care vă vorbesc.

Dar atâta timp cât minții îi trebuie explicații și ea își va face scenariile ei, despre una și despre alta..., veți fi mereu păcăliți de către propria voastră minte...

Deci, indiferent ce scenarii vă veți face voi acum despre energetică, despre Kundalini, despre Creație, despre chakre..., vor fi doar scenariile voastre. Și-atunci, repet, soluția există: *soluția este practica...*, fără comentarii, fără explicații... („dar de ce am simțit așa, dar ce-o mai fi și asta, uite că am văzut o lumină”..., deci fără toate bazaconiile astea!)

Că sunt, toate, stări energetice – asta nu neagă nimeni; dar nu mai încercați să le tot încadrați în câte ceva...; ele sunt, pur și simplu, se întâmplă... Nu le mai etichetați și, mai ales, nu vă atașați de ele și nu vi le mai tot repetați („am simțit eu la exercițiul acela...”), pentru că deja sunteți într-o capcană...: aceea de a rămâne acolo, blocat în acea viziune, în lumina nu știu care... Care, repet, este posibil să fi fost, nu vă neagă nimeni „lumina”, dar a fost doar un fuior de energie, care a trecut prin chakra nu știu care... Iar evenimentul respectiv a trecut demult, dar voi ați rămas prinși acolo, cu ego-ul spiritual tare mândru, „ce viziune am avut eu!”

— Și mai este apoi pericolul de a-ți autoinduce tot felul de năzbâtii, de „vedenii” și „simțiri”, tu ne spui ceva, ne explici, iar noi ne facem imediat o imagine despre cum ar trebui să fie..., după care ni se pare că noi chiar am văzut asta, am simțit asta!

— Da, da, exact ca la medicină, faci toate bolile despre care citești, confirmă Omulețul doctor.

— Și ne facem noi iluzii că, uite, mi-a ieșit..., am făcut ce mi-a spus Spiritul, dar de fapt Spiritul a zis cu totul altceva, mie nu mi-a ieșit nimic, dar mă păcălesc rău de tot...

— Deci toate astea sunt capcane, iar observațiile sunt foarte bune. Asta nu înseamnă că lucrurile nu sunt posibile: ba da, sunt posibile, exact de asta ne aflăm aici, în această tabără, de-asta practicăm, pentru ca lucrurile să se întâmple. Dar ca ele să se întâmple, iar eu sunt prima care țin la „eficiență”..., să fie fără pericole energetice, să fie și de durată, și cât de cât reale, trebuie evitate toate aceste capcane.

Lucrurile sunt posibile! Despre asta vorbim, cu asta ne ocupăm și exact despre asta a fost întreaga discuție; cu condiția, obligatorie însă, ca acolo să existe și participarea voastră, adică practica, practica, practica!

Fără practică, nu se întâmplă nimic!

Fără această practică, nu vei putea nici înțelege și nici merge mai departe... Fără această practică, nu ai receptivitatea necesară ca să înțelegi conceptele, iar apoi, nu vei avea rafinamentul necesar ca să le poți transcende... Să ajungi la simțire.

Și vor mai fi, apoi, frecvențele superioare ale inimii: bucuria de a trăi, devoțiunea, starea de miracol...

Doar frânturi, la început..., apoi ele se leagă, însă, și devin un continuum... de *Ananda*. Vom relua asta...

O altă respirație a florilor și a împărtășirii...

Iată un exercițiu de deschidere a inimii, dar și de împărtășire...
Se va face, de preferat, afară, în natură...

Pot sta în picioare sau turcește, privind un peisaj frumos, plin de flori: o pajiște, copaci înfloriți...

Pornim din respirația inimii...

Și facem acea respirație a inimii deja descrisă (floarea – boboc pe inspir, dar care se deschide din ce în ce mai mult..., pe care o expansionez cu fiecare expir...)

Încerc să simt Existența care mă trăiește, pe mine – floarea..., care mă deschide, care mă înflorește...

Apoi am să introduc noi elemente: *pe inspir – acum am să aduc (am să inspir, am să aspir) în inimă, flori, mirosuri, cer senin, natură..., bucurie, primăvară, vară, căldură...*

Dar *aduc și starea de deschidere*, o simt, apoi o expansionez cu fiecare respirație...

Pe expir – continui să expansionez inima, ca să poată cuprinde din ce în ce mai multe...

Pe măsură ce fac asta, înlocuiesc negativitățile din inimă – cu flori...: simt cum dispare acreala, ciuda, tristețea, depresia, răutatea, simt cum se transformă resentimentele, egoismul..., stările dizarmonice, oricare ar fi ele..., se pot transforma, acum, în flori... Mă las inundat de flori, devin un câmp plin de flori...

Continui să respir în acest mod, aduc din ce în ce mai multe flori, culori, mirosuri..., expansionez inima din ce în ce mai mult..., până când ea va putea conține totul și va putea deveni una cu totul...

Florile se revarsă din inimă, „mă umplu” cu flori... Le răspândesc în mine, în corp, în minte..., devin flori..., mă folosesc de expirul ca expansiune, pentru asta expansionez florile, dar și înflorirea... Încerc să simt și starea de înflorire, încerc să simt ce înseamnă asta..., să înfloresc...

Încerc, din ce în ce mai mult, ca „eu” să dispar („eu” cel care face exercițiul, „eu” cel care..., „eu”- eul): rămân doar florile, câmpul, natura, bucuria, cerul senin, mirosurile...

Aduc apoi împărtășire..., încerc să simt starea de împărtășire, să o cultiv în inimă...

Pe expir, am să răspândesc acum, în mine, flori..., dar am să le răspândesc și în jur: florile, bucuria, zâmbetele, mirosurile, căldura... Inima mea devine un prea-plin de flori..., acum pot împărtăși asta în jur, apoi tuturor...

Devin una cu florile, le multiplic „în mine”, din ce în ce mai mult..., apoi le răspândesc, le dăruiesc celorlalți, inclusiv naturii, florilor...

Invit ființe să primească, mă pot gândi la cineva anume... sau pot invita toate ființele, învăț astfel să nu mai tot aleg, să nu mai tot selectez... Dăruiesc mereu..., dintr-un preaplin...

Învăț ce înseamnă să se reverse, dintr-un preaplin de flori, de bucurie, de culori...

Las să se reverse „din mine”..., „eu” dispar, rămâne doar o revărsare..., *devin acea revărsare, acea dăruire, acea împărtășire...*

Inund lumea cu flori, cu mirosuri, cu bucurie, cu deschidere, cu armonie...

Păstrez starea, deschiderea, împărtășirea..., încerc să le cultiv în mine, să le stabilizez...

Consacru, în inima mea, practica, o ofer Universului, tuturor ființelor, pentru ca și ele să devină pline de flori, de bucurie, de armonie, de deschidere...

Mulțumesc...

Este mereu vorba despre tine...

Iată un nou algoritm spiritual, adresat practicantilor Școlii, dar și celor care cochetează de la distanță (adică citesc, se mai preocupă, exersează câte ceva).

De fapt, nu este el chiar atât de nou, repetăm noi mereu asta la sală, într-o semiglumă, la exercițiile de curățare, la precizarea vreunui concept, a vreunei capcane sau în discuțiile de grup.

De ce? Deoarece, din experiența de zi cu zi, am realizat că oamenii exact asta fac, *se ascund după paravanul perfect: „de fapt, acum nu este vorba despre mine”, afirmat cu tărie, chiar cu vehemență uneori (ne apărăm imaginea de sine cu orice preț!), pe tăcutelea sau doar subconștient...*

„Nu, eu nu sunt așa; eu nu fac așa; poate ceilalți”. Imediat scoatem paravanul după care ne ascundem: imaginea de sine trebuie să rămână perfectă, atât pentru ceilalți, cât și pentru mine.

Paravan care blochează, în mod convenabil, aluzia respectivă, sau comentariul, sau sugestia concretă de a curăța și tu (de exemplu – violența, rigiditatea, bădărănia, non-empatia, zgârcenia, ne-simțirea, ego-ul spiritual, starea de victimă etc. etc., zeci de astfel de lucruri nu tocmai plăcute imaginii de sine). Mecanismul de apărare este foarte eficient: „nu este vorba despre mine! Vorbim despre alții, eu particip doar de pe margine la această discuție. Eu știu toate astea, mă descurc, eu mă prind de capcane, eu înțeleg tot, eu nu am nicio problemă de felul ăsta...”, *zice ego-ul, din păcate chiar autoconvingându-se de asta.* Acesta este, de fapt, cel mai grav aspect: *un nou zid de apărare vis-à-vis de o posibilă schimbare. Și, desigur, identificarea cu zidul („eu nu sunt chiar așa; alții, poate; eu nu”).*

Și asta devine una dintre explicațiile majore ale neavansării în practică. Faptul că refuzi (conștient sau subconștient) să te vezi (și,

implicit, să lucrezi apoi înspre acea schimbare...). „De ce să lucrez cu violența dacă eu sunt un om bun?!”

Ba da, este vorba și despre tine. Mereu. Chiar dacă nu vezi, nu știi, nu vrei și nu recunoști asta!

Haide, ca să-ți fie clar: le ai pe toate cele enumerate în grade (în procente) diferite și în combinații diferite, uneori foarte „creative”; dar toate sunt acolo, în acele straturi-stive ale ego-ului. Și violențele, de toate felurile, și ne-smerenia, și pretențiile, și nesimțirea sau ne-simțirea, și rigiditatea – cât cuprinde (vom vorbi vreodată și despre asta), și victimizarea, și răutatea, și critica, și aerele de superioritate, aroganța... Toate acestea „te” compun.

Într-adevăr, însă, uneori ele sunt nevăzute și neștiute de către tine: *pentru că asta este real, faptul că nu te vezi. Nu poți pătrunde, tu singur, în profunzimea acelor „straturi” ale ego-ului (poate revezi și acel algoritm).* Cineva trebuie să „le secționeze” și apoi să ți le arate.

Tocmai de aceea ai nevoie de o oglindă: cei din jur, un maestru sau Universul care te oglindește perfect și care îți dă replica exactă în viața ta (doar că nici pe asta nu o vezi, „compoziția” vieții tale, karma...). Tocmai de aceea, mai bine ia acest algoritm ca pe o axiomă: „am acolo de toate, la desagă, și eu”...

„Și mai bine să curăț eu în plus decât în minus!” s-a comentat odată la sală – cam negustorește.

O curățare-eliberare eficientă se va face tocmai atunci când le recunoști, le vezi și le eliberezi sau le cureți responsabil, cu curaj, cu hotărâre și cu dorința de a merge mai departe.

Asta este valabil și referitor la comentariile din aceste cărți, din discuții sau înregistrări. Da, ești, mereu, și tu acolo! Da, este vorba și despre tine, mereu! Nu te mai ascunde după deget... Te păcălești doar tu singur; când, de fapt, ai putea „profita” de acest algoritm tocmai în sensul acelei oglindiri. Apoi ai putea să te apuci de treabă...

Haide, sunt multe de făcut...

Maki...

Spiritul:

Maki a murit, pisoiul meu cel frumos, cel minunat, cel perfect... Cel pe care l-am ținut în brațe – atâția ani, cel care m-a bucurat de atâtea ori, când mă întorceam acasă tristă, de la serviciu, de prin drumurile mele omenești sterpe și seci..., mereu Maki era acolo, cu căldura lui, cu moliciunea și torsul lui, așteptându-mă – ca să îl mângâi, ca să mai petrecem împreună încă o seară...

Împreună... Încă o seară...

Mereu credem că mai avem timp. Mereu avem alte lucruri mai importante de făcut: de mers la serviciu, de plătit ratele, de vorbit cu nu știu cine, de salvat aparențele, imaginea mea care trebuie mereu salvată și îmbunătățită..., apoi trebuie să îmi cumpăr o mașină, nu mai merge așa, cu asta veche. Apoi trebuie să repar acoperișul. Apoi trebuie să merg în concediu.

N-am timp de un pisoi. Un pisoi e doar un pisoi, până la urmă.

Și, desigur, trebuie mereu să vorbesc, să vorbesc, să vorbesc... Ori asta îmi ia timp.

Maki poate să aștepte: și, de fapt, el va fi mereu acolo, așteptându-mă. Avem timp, altădată, poate poimâine, poate la sfârșitul săptămânii, vom sta puțin împreună. Acum am ceva de făcut. Ceva important.

Maki mă așteaptă, el este oricum acolo și nu are nimic de făcut.

Iar mie mi se cuvine asta, să stea și să mă aștepte.

Ieri Maki s-a hotărât să plece: probabil s-a săturat să mi se tot frece de picioare și eu să nu-l bag în seamă, „lasă-mă acum, am treabă, mă încurci!”

Acum tac și plâng: Maki, am irosit timpul, am irosit zilele, serile, căldura, iubirea... Nu mai pot vorbi nimic acum, Maki..., s-au dus vorbele...

Cum să repar asta, cum să ajung la tine?! Unde ești? Nu te mai văd... Aș avea atâtea să-ți spun..., toate cele pe care nu ți le-am spus..., nu am găsit suficient timp – să te simt, să-ți spun că te iubesc... Te iubesc, Maki! Mă poți auzi?

Dar oare cât o să mă țină asta?!

Mâine am de mers la serviciu, trebuie să fac lucrarea asta importantă, e un proiect urgent..., se așteaptă rezultate! Taca taca taca taca. Uit...

Uit?

Așa fac mereu: am timp!

Mai las și practica niște ani..., poate la pensie, atunci am să fiu mai liber. Până atunci – mă așteaptă ea. Are răbdare practica, au răbdare, Învățăturile, doar așteaptă ele de mii de ani, pot să mai aștepte puțin!

Și, de fapt, mi se cuvine asta, să mă aștepte: *pe mine!*

Las empatia, compasiunea, pentru mai târziu. Și ceilalți pot să aștepte, acum am de făcut un proiect. Apoi trebuie să mănânc, ceva sănătos, desigur, doar am grijă de mine. Iar mai târziu mă uit la un film. E timpul meu liber, fac ce vreau cu el.

Să aștepte, ceilalți, cu nevoile lor cu tot! Compasiunea – să aștepte și ea!

„Toți murim, ce atâtea...”: am auzit-o și pe asta, o frază dură, rece, tăioasă... Dar cu penibile pretenții spirituale, „știu eu asta, toți murim! Vă spun eu!”

Așa este, toți murim. Dar până atunci... hei, ce facem?!

Păi mergem la serviciu, păi mâncăm, păi ne mai dorim câte ceva, apoi luptăm ca să obținem acel ceva, păi adun, tot felul de chestii, „să am”. Repar acoperișul, merg în concediu.

Maki poate să aștepte. Ceilalți – pot să aștepte și ei, compasiunea – la fel, pot să aștepte înțelegerea, iubirea, comunicarea, simțirea,

a-ți arăta dragul pentru alții, a-l ține în brațe pe Maki, a-l asculta cum toarce...

Pot să aștepte toate astea. Sunt o persoană importantă. Nu am timp pentru fleacuri.

Nu am timp pentru Învățăături: poate la pensie.

Fleacuri?!

Nu, nu avem timp! E doar o veșnică păcăleală! Nu ne așteaptă, nici Maki, nici ceilalți, nici Învățăturile...

Te iubesc, Maki...

Și culmea este că Maki nu era pisiul „meu”..., ci al Omulețului cel exuberant.

De ce am scris atât de „personal”? Pentru că este foarte personal...

Totul – este foarte personal...

Suntem toți – Una, mai știți? Durerea – este aceeași, Maki este în noi toți... Vom ajunge să simțim asta... cândva, după ceva ani de practică, după ce ne mai rafinăm percepțiile, după ce mai deschidem inimile, după ce mai cad zidurile. După ce mai învățăm – să ne pese.

Dar iată că se poate asta, Maki a fost și al vostru, al unora..., măcar pentru câteva momente, măcar pentru o seară...

Maki a reușit să deschidă câteva inimi! Ceea ce nu au reușit să o facă textele mele abstracte... despre inimi!

Corectam textul despre „deschiderea inimii”... și a apărut Maki: să fie, iarăși, un mic miracol?! Sau, poate că „miracolul” se află exact în acele inimi, ale voastre, de unde poate, din când în când, „înflori”?!
Doar să îl las...

Doar să am timp pentru înflorire...

De ce am scris atât de personal?

Universul ne vorbește mereu, prin orice... Mie mi-a șoptit asta: hai-de, scrie despre Maki „al tău”..., scrie despre cum se vede de la tine, scrie despre toate inimile împietrite, care nu mai au timp să iubească, să vadă, să simtă...

Care nu mai au timp – să trăiască; care irosesc vieți întregi – ne-trăind..., ar spune Omulețul cu suflet de devot.

Care sunt oarbe, nu văd nimic în jur – ar spune Omulețul cel disperat să evolueze.

Am de mers la serviciu..., am de..., trebuie să..., acum nu pot...

Dar și până la serviciu, o poți „vedea” pe bătrâna știrbă care caută prin gunoaie, dar care îți zâmbește, așa, fără dinți (fără dinții cei mai albi, „dinții Colgate”...), pe femeia care mătură frunzele, având grijă de strada „ta” și care se fâstâcește și nu știe dacă se cade să îți răspundă la acel „bună dimineată”, tu ești un domn..., oare ce poți să vrei tu de la ea?! Poți vedea pisicul fără coadă, care a fost accidentat rău și pe care l-a dus un om binevoitor la doctor, i-a fost retezată coada, cu plexuri nervoase cu tot, dar pisicul trăiește și e țănoș și vorbăreț, stăpânul străzii... Da, mai sunt oameni binevoitori...

Vezi astea?! Sunt, cu siguranță, și pe strada ta...

Și sunt ale noastre, ale tuturor! *Noi suntem asta, noi suntem... tot! Și durerea și bucuria și râsetele și lacrimile...*

Lasă-mă, nu am acum timp de toate prostiile astea, „deschidere, empatie, lacrimi, simțire”... Mă lași?! Mă grăbesc acum; și nici măcar nu este vorba despre mine în toată povestea asta...

Ba da, este vorba despre tine.

Maki a deschis câteva inimi, chiar dacă numai pentru câteva clipe... Mai este ceva speranță, așa-i, Maki, dragă?

Încă nu am uitat să plângem..., ce bine...

Drum bun, Maki, în drumurile tale... Mulțumesc, Maki..., te iubesc, Maki...

Omulețul cel exuberant:

Maki m-a învățat despre viață și moarte și despre ușurința cu care se transformă una într-alta... Și, atunci, când se întâmplă asta, rămâi pentru câteva fărâme de timp undeva, suspendat, imponderabil, gol...

Și da, se întâmplă... Și nici prin cap nu mi-a trecut vreodată cât de apăsătoare și dureroase pot fi indiferența, nepăsarea, delăsarea, inconștienta, lipsa de chef („nu, nu acum Maki, ceva mai târziu,

sau mâine...”), „incomensurabila” importanță a oricăror altor „treburi” – în loc de drag, de joc, de dăruire, de înțelegere, de simțire, de recunoștință...

Și s-a întâmplat ca „cea mai frumoasă ființă de pe Pământ” să aleagă să plece duminică, brusc și cu un desăvârșit bun-simț, astfel încât să nu deranjeze nici măcar cu un minut practica săptămânală a micului nostru grup...

În ce mod delicat și frumos a lucrat Universul prin el... Oare a câta oară mi s-a predat lecția iubirii și a compasiunii și a smereniei?! „Chiar nu ești tu centrul Universului!» Acum auzi?

Am crezut că am timp... și n-am făcut decât să mă păcălesc, 12 ani... sau 50 de ani...

Nu mai am timp...

Te iubesc, Maki drag... Mulțumesc.

Omulețul cel cu inima deschisă:

Avem atât de multe de învățat, și din acest episod al vieții noastre și din orice...

În general, chiar și acum, eu vorbesc tot despre mine: „ce drăguț pisoi, m-am îndrăgostit de el imediat” („eu m-am îndrăgostit, eu, cel care iubesc animăluțele și știu să le apreciez drăgălășenia”, speculează ego-ul imediat ceva de folos pentru imaginea de sine).

Sau „știi, și eu am pierdut un pisoi...”. *Eu. Și eu...*

Și eu sunt aici, chiar dacă voi vorbiți despre durere și despre a nu prețui timpul pe care îl avem la dispoziție... *Raportez totul la mine, din nou, mereu: „ce am mai suferit și eu, cândva”.*

Apoi iarăși, tot eu, tot *al meu*: „a fost pisicul *meu*, pe el îl plâng” („pe alții – nu, nu-mi pasă chiar de toate mâțele”)...

Aleg mereu, selectez: de el îmi place – de celălalt nu. Așa fac și cu oamenii, la fel fac cu orice!

Pisicul *meu* – proprietatea *mea*! Care trebuie să facă *ce vreau eu*: să stea *când vreau eu*, la mângâiat, e jucăria *mea*, datoria lui este să mă bucure – *pe mine*.

Sau altă variantă, la fel de egotică: mi-am făcut datoria, „are de mâncare, pisica asta, oare ce mai vrea, de miaună?!”

Suntem tare urâți, pe dinăuntru... Poate că ar vrea... un pic de inimă deschisă?!

sau mâine...”), „incomensurabila” importanță a oricăror altor „treburi” – în loc de drag, de joc, de dăruire, de înțelegere, de simțire, de recunoștință...

Și s-a întâmplat ca „cea mai frumoasă ființă de pe Pământ” să aleagă să plece duminică, brusc și cu un desăvârșit bun-simț, astfel încât să nu deranjeze nici măcar cu un minut practica săptămânală a micului nostru grup...

În ce mod delicat și frumos a lucrat Universul prin el... Oare a câta oară mi s-a predat lecția iubirii și a compasiunii și a smereniei?! „Chiar nu ești tu centrul Universului!» Acum auzi?

Am crezut că am timp... și n-am făcut decât să mă păcălesc, 12 ani... sau 50 de ani...

Nu mai am timp...

Te iubesc, Maki drag... Mulțumesc.

Omulețul cel cu inima deschisă:

Avem atât de multe de învățat, și din acest episod al vieții noastre și din orice...

În general, chiar și acum, eu vorbesc tot despre mine: „ce drăguț pisoi, m-am îndrăgostit de el imediat” („eu m-am îndrăgostit, eu, cel care iubesc animăluțele și știu să le apreciez drăgălășenia”, speculează ego-ul imediat ceva de folos pentru imaginea de sine).

Sau „știi, și eu am pierdut un pisoi...”. *Eu. Și eu...*

Și eu sunt aici, chiar dacă voi vorbiți despre durere și despre a nu prețui timpul pe care îl avem la dispoziție... *Raportez totul la mine, din nou, mereu: „ce am mai suferit și eu, cândva”.*

Apoi iarăși, tot eu, tot *al meu*: „a fost pisicul *meu*, pe el îl plâng” („pe alții – nu, nu-mi pasă chiar de toate mâțele”)...

Aleg mereu, selectez: de el îmi place – de celălalt nu. Așa fac și cu oamenii, la fel fac cu orice!

Pisicul *meu* – proprietatea *mea*! Care trebuie să facă *ce vreau eu*: să stea *când vreau eu*, la mângâiat, e jucăria *mea*, datoria lui este să mă bucure – *pe mine*.

Sau altă variantă, la fel de egotică: mi-am făcut datoria, „are de mâncare, pisica asta, oare ce mai vrea, de miaună?!”

Suntem tare urâți, pe dinăuntru... Poate că ar vrea... un pic de inimă deschisă?!

Am timp, amân; *mie* nu mi se întâmplă astea, moartea, boala, pierderea, doar altora. Sunt o ființă privilegiată: nu se poate altfel, *eu* am dreptul și capacitatea să trăiesc veșnic; la fel și cei pe care i-am ales *eu*. *Mi* se cuvine asta, e de la sine înțeles!

Iar dacă nu sunt chiar o ființă privilegiată..., mă voi fofila cumva și am să scap; sunt șmecher.

Ba ți se întâmplă!

Spiritul:

Așa este: avem, mereu, tare multe de învățat... Din orice. Mereu. Haideți să ținem minte asta...

Practica înseamnă viața, mai știți? Un fel de... lozincă. Dar, iată, unii dintre voi au înțeles că acestea nu sunt doar lozinci.

Măcar acum, după ce am enumerat toate astea, vă vedeți? Vă recunoașteți, pe undeva?!

Recitiți: haideți să vedem și asta, cât anume ați sărit, nu v-a interesat sau v-ați făcut că nu e vorba despre voi, v-ați eschivat...

Sau, pur și simplu, nu ați simțit nimic: se cheamă inimă împietrită...

Da, este vorba despre voi; despre fiecare. Asta ați citit? Am mai spus-o o dată, acum vreo 2 pagini... Și acum vreun capitol...

Și acum ceva extrem de valoros...

Acel moment de „vid”, de gol, de suspendare, cum spune ea... Marile dureri, marile pierderi aduc asta: șansa extraordinară de a gusta din... Vacuitate, din acel Nimic Absolut, din Tăcere...

Mintea tace, este „siderată”..., durerea arde totul, arde orice alte emoții, stări, gânduri...

Uneori se arde chiar și pe ea însăși, se autoconsumă. Nu mai rămâne nimic.

Decât – Nimicul...

Să nu ne grăbim să ieșim din acele momente: sunt, de fapt, cea mai prețioasă experiență...

Mulțumesc, Maki drag..., mulțumesc – experiență...

Mulțumesc pentru viață...

Omulețul cel cu suflet de devot

În ultima vreme mi s-a tot întâmplat să plâng de bucurie. Pe malul mării, la munte, în parc, la terapii. Un plâns venit dintr-un prea-plin, de a simți natura, de a vedea lumea, oamenii, de a conștientiza cum este primăvara, dintr-un profund sentiment de recunoștință pentru toate astea, din smerenia de a fi un mic, mic grăunte de nisip în această lume, de a trăi! Unul dintre rezultatele constanței în practică, îmi spune Spiritul.

Mă minunez de diferența de percepție și îmi dau seama cu stupefație că nu prea am trăit până acum, mereu preocupată de *mine, eu, viața mea, proiectele mele...*: nu am văzut lumea... Și în tot tumultul concentrat în jurul lui „eu”, am omis să trăiesc, prea preocupată de cum să îmi fie bine. Și mă șochează paradoxul situației, orbirea și limitarea mea extraordinară.

Pe plan uman asta este una dintre Învățăturile foarte valoroase primite în Școală: *Omule, amintește-ți să trăiești!* Ieși din minte, du-te în inimă și măcar pentru câteva secunde vezi miracolul care ești, simte viața din jurul tău, privește lumea și pe celelalte ființe care sunt la fel de speciale ca și tine, mulțumește pentru că ești aici, pentru că ai simțuri să experimentezi, minunează-te de lume, fii recunoscător pământului că te susține și te hrănește. Asta înseamnă „grădinița” – pe o Cale spirituală și tocmai m-am înscris în grupa mică. Mulțumesc maestrului pentru răbdare, dincolo de cuvinte și de puterea umanului de a exprima, sunt recunoscătoare pentru că îi pasă atât de mult încât să treacă peste prostia noastră omniprezentă și omnipotentă. Nici nu e de mirare că algoritmii spirituali încep cu Starea de cei 7 ani de-acasă. Și este un pic păcat pentru noi că este așa, păcat că nici lecția asta nu e încă învățată!

Am uitat lucruri atât de elementare! Îmi amintesc de relația de încredere absolută pe care o avea bunica mea cu Dumnezeu și cum nicidecum nu și-a pus problema de a nu se descurca: pentru că știa că are un ajutor de nădejde, avea această încredere absolută, pe care eu, mai apoi, am început să o înlocuiesc cu încrederea în mine. Și uite așa începe și continuă suferința. Universul însă nu se lasă și mai face o încercare cu mintea formatată și vine mama care spune, într-o zi de vară în grădină, mai mult vorbind cu sine decât adresându-mi-se mie: *Nu știm să îi mulțumim lui Dumnezeu! De toate ne dă!* Așa este, de toate ne dă, inclusiv viață, doar că trebuie să ai un pic de smerenie în tine, să vezi și să simți că totul este un mare dar din partea Universului... Trebuie din când în când să ne oprim din nebunia personală, să ne centram și să mulțumim. Să ne aplecăm capetele în semn de recunoștință și să simțim asta în sufletul și în toată ființa noastră. Cum spunea apostolul Pavel: „...și ce ai, pe care să nu-l fi primit, iar dacă l-ai primit, de ce te fălești?!”

Din smerenie se naște apoi încrederea și abandonul, dragul de viață și adevăratul trăit.

Și noul mod de funcționare va rămâne cu noi în funcție de timpul pe care îl acordăm fiecare pentru cultivarea lui. De alegerile zilnice, de conectarea la practică, la maestru, la Învățăături.

Prin urmare, este responsabilitatea fiecăruia de a alege cum trăim, în ce ne investim timpul și resursele. Includ aici un paragraf pentru a-mi găsi scuze. O fac special pentru mine pentru că asta am făcut ani la rând și acum îmi e rușine – pentru că mă văd. Este adevărat că nu am timp, de foarte multe ori lucrez excesiv de mult. Este, însă, la fel de adevărat că aleg acest mod de a fi și, în plus, am respirația cu mine secundă de secundă, în fiecare clipă a vieții mele, 86.400 de secunde într-o zi. Spun asta pentru că vreau să îmi intreb mie, în primul rând, foarte bine în structuri *faptul că a practica este o alegere personală*. O spun acum în speranța de a ajuta poate pe cineva să învețe din greșeala mea. Am primit în dar o viață și, în fiecare clipă din cele câte mi-au fost date să trăiesc, aleg ce fac cu darul primit. Din păcate, aleg de cele mai multe ori inconștient; dar acum nici măcar aici nu mai am o scuză, pentru că am ore întregi de curs, înregistrări și exerciții care să mă învețe conștientizarea. Și mai am respirația, mereu parte din mine.

Revin, în final, la paradoxul de a-mi dori să fiu fericită – și la lupta de zi cu zi pentru a obține asta, la faptul dovedit că nu prea îmi iese, că așa-zisa fericire este scurtă, mereu depinzând de câte cineva sau ceva și direct conectată cu frica de a nu o pierde (marea dragoste, casa, banii..., până la a muri, la a pierde corpul fizic).

A apărut în viața noastră Școala, care ne învață smerenia, iubirea, dragul de oameni, faptul că viața este un miracol care se desfășoară în permanență sub nasul nostru: și ne arată Calea prin care putem să fim parte din Tot.

Cu o singură condiție! Alegerea este a fiecăruia dintre noi, în fiecare clipă. Nici măcar nu bănuim noi la început încărcătura și forța energetică și conceptuală a Învățăturilor vechi de mii de ani... Nu avem cum să facem asta, la început: și, atunci, avem încredere și practicăm, cu responsabilitate, cu înțelegerea faptului că este o muncă personală pe care nu o poate face altcineva în locul nostru; și cu drag de lumea în care trăim, pe care o construim cu gândurile noastre, cum spunea Buddha Sakyamuni.

Mulțumesc Maeștrilor pentru viețile dedicate pentru deschiderea minților și inimilor oamenilor!

Bhakti yoga, calea devoțională...

Pare atât de meschin să vorbești despre devoțiune...

Cum ar putea vorbele să cuprindă *acea* iubire? Poți doar cânta, te poți doar închina prin acele vorbe, prin acel cântec...

Așa cum face Jalaluddin Rumi, devotul desăvârșit...

„Ce e de făcut dacă nu mă recunosc?

Nu sunt nici creștin, nici evreu, nici musulman;

*Nu sunt nici din est, nici din vest, nu sunt nici țărmul,
nici marea;*

Nu sunt nici o comoară a Naturii, nici stelele din cer;

Nu sunt nici pământul, nici apa, focul sau aerul;

Nu sunt nici cerul, nici noroiul;

Nu sunt din India, China, Irak sau Kharasa;

Nu sunt al acestei lumi, dar nici al celeilalte;

Nu sunt al Paradisului și nici al Iadului;

Nu sunt nici Adam, nici Eva.

Locul meu este unde nu este niciun loc,

Urma mea este fără urmă;

Nu sunt nici corpul, nici sufletul

Pentru că eu aparțin Preaiubitului meu.

Am renunțat la dualitate și am văzut amândouă lumile ca fiind doar una,

Doar pe Tine Te caut, pe Tine Te știu, pe Tine Te văd, pe Tine Te chem.

Tu ești cel dintâi, ultimul, cel din exterior și cel din interior,

Nu cunosc pe nimeni decât pe Tine, Cel Care Ești.

Cupa iubirii mi-a umplut sufletul,

Iar cele două lumi mi-au scăpat din mână.

Abandonează lumea și viața

Și găsește viața lumii.”

Jalaluddin Rumi a fost un poet mistic iluminat aparținând sufismului anilor 1200. Sufismul propune purificarea inimii... – prin meditație, post, dar și prin artă. Rumi este devotul desăvârșit. Devotul desăvârșit ajunge să dispară în fața Iubirii sale..., în Iubirea sa.

Eu nu sunt, ne spune el. Eu nu sunt nici corp, nici suflet... sunt doar iubire către Tine, Dumnezeuul meu...

Sunt dincolo de lumile omenesti, dar și dincolo de Împărăția cerurilor sau de Nirvana... Pentru că toate nu sunt decât Manifestările Tale... Iar eu doar pe Tine te știu, doar pe Tine te văd... pentru că Tu ești totul, Tu conții totul, din Tine se naște totul și în Tine se dizolvă totul...

Doar Tu ești, doar Tu ești... Tu ești viața lumii: în rest, este doar orbecăială și ne-vedere... Tu ești lumea, Tu ești eu, un „eu” care nu poate exista separat de Tine și de întreaga Ta Creație...

„Locul meu este unde nu există niciun loc”: pentru că Tu nu ai niciun loc, Tu ești toate locurile...

Cum să te pot oare vedea, cum să te pot oare chema, cum să te pot oare cuprinde? Doar dispărând..., doar lăsându-mă topit în creuzetul acelei iubiri care mă va dizolva în Tine...

Adevărul este simplu: atunci când te afli în acel Adevăr, nu vei putea decât să-l cânti...

Textele sacre, la fel ca și textele devoționale, ar trebui citite cu inima și nu cu mintea...

Dar, pentru asta, acea inimă ar trebui să fie deschisă și „acordată” la acele frecvențe minunate de închinăciune, iubire, ofrandă de sine...

Cuvintele aparțin minții...

Iubirea, consacrarea, devoțiunea, simțirea ultimă – aparțin inimii. Și de „ceva” aflat Dincolo de inimă...

Iată-ne deci, din nou, vorbind. Până când inimile nu vor putea simți ele singure, măcar vom arăta înspre acele trăiri atât de pure și de neștiute...

Pentru că omului occidental, în alienarea și pervertirea sa, a ajuns chiar să-i fie rușine să vorbească despre ceva atât de pur și de rafinat: „mi se știrbește importanța de sine și imaginea dacă nu sunt dur, competitiv, adaptat vremurilor și turmei”...

A fi un devot autentic a devenit, astfel, ceva excepțional de rar.

Dar acele frecvențe sunt acolo, „închise” în spațiul inimii... Și odată ce acel spațiu se va deschide, va înflori, acele minunate frecvențe se vor putea exprima, se vor descătușa, și ele, și se vor răspândi, în tine și în jurul tău, precum parfumul unei flori miraculoase deschise... Acele frecvențe „spirituale”, iată, am ajuns la ele acum...

Astfel că... vom vorbi totuși despre devoțiune: tocmai pentru a nu ne mai fi rușine de cele mai frumoase trăiri; pentru a nu ne mai fi rușine cu Dumnezeu; pentru a arăta ce înseamnă acea inimă deschisă înspre plenitudinea ei... Până acum am vorbit despre deschiderea inimii în frecvențele ei „omenești”..., încercăm acum să mergem mai departe..., spre a simți, măcar, crâmpoie din frecvențele ei „spirituale”.

Am adus mai multe citate, și din Vijnana Bhairava Tantra, și din Yoga Sutra lui Patanjali, și din Yoga Shastra, și din Upanishade, despre devoțiune, făcând Spiritul o introducere mai lungă, încercând să-i aducă pe Omuleți, cât de cât, înspre acea stare...

Hai-deți să vedem, de ce să mai vorbim despre devoțiune? Coborâm acum în sfera mai omenească de discurs; de ce să mai vorbim despre devoțiune? Îi antrenăm el puțin și pe Omuleții mai vechi în discuție.

— Va urma asta, ca etapă, probabil, pentru cei care merg pe o Cale spirituală...

— Pentru că va urma ca o etapă, la un moment dat...; dar nu numai atât: *pentru că va fi o etapă obligatorie. Nu există Cale spirituală reală – fără devoțiune.*

Să facem o paranteză. Acum câteva zile vorbeam noi despre a vedea lucrurile punctual, *despre faptul că lumea vede, în general, totul punctual...* Așa este, toată lumea vede totul punctual; punctual înseamnă un punct; punctual înseamnă un punct, două, trei și cam atât... Din Adevăr, din Univers, fiecare vede doar câte un punct; și, din păcate, asta se referă și la practică..., din păcate, inclusiv referitor la Cale, fiecare vede doar câte un punct... Și, atunci, din când în când, trebuie să vină cineva și să spună: „stai, stai, acela este doar un punct!” Și uite-așa, s-au inventat maestrîi!

Tu vezi doar un punct: care este pericolul în asta, în a vedea doar un punct, din orice?

— Ți se pare că acela este adevărul... și te înșeli rău de tot...

— Ți se pare că acela este adevărul... Asta, raportând la orice nivel de a „vedea” adevărul, nu numai la cele „spirituale”. Tu vezi doar un punct: l-ai categorisit pe acel om, acea situație, acel eveniment – conform punctului tău de vedere; de aceea se și numește un *punct de vedere*. Fiecare *punct de vedere* este doar un punct...; deci voi reduce totul la acel punct.

Alt pericol?... Voi judeca, voi judeca conform acelui punct și voi înghesui totul, sau cât de mult, în același spațiu, al acelui punct. Voi aplica același criteriu tuturor oamenilor, sau evenimentelor: eu am două – trei „măsuri” (idei, concepte, criterii etc.), iar asta înseamnă (în mintea mea, conștientă sau subconștientă) că dețin adevărul; apoi mai și spun altora, le mai și dau sfaturi..., folosind „adevărurile mele”.

— În plus, am să mă și opresc..., nu mai merg mai departe, mă opresc acolo, nu mai învăț, nu mai evoluez...

— ...și mă opresc acolo..., exact, am să mă opresc acolo – pentru că „eu deja știu”.

— ...„ce să mai pierd vremea cu... mersul mai departe”?

— Că „mă opresc acolo”, e cumva ghinionul tău. Pericolul este, însă, acela de a începe să propovăduiesc acel punct, drept adevăr absolut.

Și asta se aplică iarăși, la orice: la a da sfaturi „prietenești”, la a face psihoterapie, la a ține un curs..., la orice și despre orice. Pericolul ținutului de cursuri este acesta: eu văd atât, despre asta vorbesc și am să vă îngrădesc pe toți, aici, pentru că acesta este adevărul („meu”).

Din fericire, oamenii sunt mult mai diverși, din fericire..., realitatea e mult mai vastă decât acele câteva puncte...

Să vă citez acum pe voi, un „punct” dintr-ăsta de-al vostru: o lozincă auzită aici destul de frecvent este aceea cum că „suntem mentali; așa suntem noi, foarte mentali!” (unii o știți foarte bine). *Iată o frază care a devenit un fel de lozincă – justificare, tocmai pentru a nu depăși exact acest status, de „așa suntem noi, mentali!”... Pentru că am declarat, prin această afirmație, repetată iar și iar, că, de fapt, vreau să rămân în lumea minții mele..., n-am chef să mă deschid, n-am chef să merg mai departe, „așa sunt eu, mental”.*

— Este o justificare foarte plăcută, a intelectualului, mă declar mental – și nu prost –, mă declar intelectual și susțin asta cu mare aplomb: „așa sunt eu, am nevoie de logică”..., recunosc Omulețul cel care începea să înțeleagă. Și, de fapt, sunt plin de mine...

— Și, de fapt, sunt plin de mine în momentul acela, dar mă și păcălesc îngrozitor! „Nouă ne trebuie explicații”. Nu! *Unui adevărat practicant nu-i trebuie explicații! Tocmai am spus că Adevărul este dincolo de minte, deci tot ce vorbim noi, ca explicații, va fi tot pentru minte, va fi tot o justificare a minții, ca să mai înghesuie ea două-trei lucruri în acel „punct al ei de vedere”. Iar un practicant adevărat a înțeles deja asta și a depășit acea nevoie veșnică de explicații...*

Devoțiunea exclude complet mintea: și, din acest punct de vedere, este cea mai pură formă de practică, curată, clară, frumoasă...

„Avem nevoie de justificări, așa suntem noi, intelectualii!”. Nu! Ai nevoie de justificări doar ca să-ți argumentezi, să susții și să-ți consolidezi statutul mental-egotic. Acesta este un alt motiv pentru care vorbim despre devoțiune. Pentru a înțelege (cu mintea vei înțelege, desigur, dar deocamdată doar atâta poți), că se poate și altfel; că există o altă modalitate de simțire-funcționare și asta chiar și în viața de zi cu zi. Devoțiunea nu „se practică” doar la biserică sau în templu sau în ashram... *Devoțiunea este o stare interioară care ar trebui... și ar putea să impregneze întreaga ta viață, gândire, acțiune...*

Alt citat din voi: „toată lumea, noi toți suntem în ego! Cu toții suntem în ego, așa că...”. Așa este, toată lumea este în ego; și exact acesta constituie *punctul de vedere*; „*punctul*”... Ego-ul este cel care vă limitează, împreună cu mintea, servitoarea sa; și nimeni altcineva! Cuantumul minte-ego va vedea totul ca printr-un tunel: limitat, restrâns, direcționat, previzibil..., știut.

Perspectiva deschisă ar fi: „da, toată lumea este în ego; dar toată lumea are potențialități nelimitate, iar scopul practicii, al conceptelor și al acestei Școli este exact ieșirea din ego!” *Nu am cum să renunț la ceva (la ego) – dacă eu aduc, ca veșnică justificare, exact acel „ceva” (starea de a fi în ego). Pentru că, exact prin această justificare, am să îl mențin!*

Da, suntem în ego; dar fiecare are propriul său potențial de evoluție, iar acesta chiar începe să se manifeste la unii... Deci haideți să nu-i mai înghesuim pe toți indivizii în aceeași oală, „suntem toți în ego, deci facem aia, aia, aia..., suntem așa și pe dincolo..., și de aceea...”.

Se văd diferențele chiar și aici, la practicanții noștri: unii au rămas mentali, unii n-au depășit deloc bariera minții și nici nu vor măcar să facă asta; alții au început însă să simtă, alții au început chiar să urmeze, intuitiv, o cale devoțională. Omulețul cel cu suflet de devot este exemplul cel mai bun, fără să o forțeze nimeni, pur și simplu devoțiunea s-a deschis în ea. Exact ca acel lotus frumos...

Revenim: acesta este pericolul *punctului de vedere*, de a-i înghesui pe toți în aceeași oală („oala” fiind exact punctul tău de vedere!), de a face liste, de a șabloniza și de a amputa astfel posibilitățile oamenilor...

De ce să mai vorbim despre devoțiune?... Pentru că aici se încheie drumul spiritual. *Spuneam că nu există practică spirituală reală fără o componentă devoțională*; care poate să apară pe parcursul acestei practici, în diferite momente; nu există un moment anume, fix, al apariției devoțiunii... Poate să apară de la început sau se poate ca practica să fie mereu dublată de devoțiune, sau ea poate să apară după deschiderea completă, plenară, a inimii..., sau poate să apară în cu totul altă viață..., sau poate să apară doar la sfârșitul unei practici îndelungate de *jnana yoga* ș.a.m.d. *Dar fără elementul devoțional, nu se poate desăvârși Calea... Este pasul final.*

O Școală Spirituală descrie Calea, o susține și o parcurge, de fiecare dată, cu fiecare practicant al său... Și noi reluăm conceptele, pentru a putea fi înțelese; apoi le exersăm, apoi încercăm să le aplicăm în viață, în gândire, în comportament: și acestea nu sunt cuvinte goale...

Descrierea conceptelor și a practicii pare liniară...: dar, de fapt, lucrurile se înlănțuie, se completează, se susțin, acel aspect liniar se dovedește a fi doar un fractal dintr-o spirală bogată, minunată, a Căii. *Cale-Spirală care te va ridica ea singură, te va călăuzi, te va conduce: tu doar abandonează-te, cu bucurie, cu drag, cu încredere...*

De ce să mai vorbim despre devoțiune?... Pentru că și noi am ajuns să desacralizăm... Pentru că văd discuțiile noastre, văd cursurile noastre, unde elementul sacru aproape că nu mai există...; există algoritmi spirituali, există acel „eu sunt cheia a tot”, există enunțuri, concepte... Dar parcă nu mai există acea sacralitate, nici în discursul nostru... Și, atunci, periodic, să reamintim: „atenție! unde l-am pierdut? Oare l-am avut vreodată, acel sâmbure de sacru?!” Pentru că, iarăși, am adus practica acolo unde știm noi, în sărăcia minții și în sărăcia liniilor, în ce știe mintea ea să facă mai bine: liste, tabele, algoritmi... La fel precum elefantul în borcan, încercăm să aducem ceva de necuprins – în șabloanele minții noastre și înghesuim acolo: atât înțelegem, asta spunem, asta repetăm, asta scriem...

Ori practica este dincolo de algoritmi, Înțelegerea este dincolo de algoritmi... Ei sunt doar o primă treaptă, de reeducare a minților și comportamentelor! Și da, este absolută nevoie de asta, tocmai pentru că mințile sunt atât de formatate încât le este aproape imposibil să se schimbe direct, clar, rapid... Și, atunci, ele au nevoie de tot felul de „etape intermediare”: de re-formatare, de re-întipărire a unor alte moduri de gândire și de funcționare, mai frumoase, mai ne-egotice, mai deschise... Este, se pare, un proces treptat de re-educare a minților... Util, desigur; de fapt – indispensabil, tocmai pentru că altfel nu știu mințile să facă: și, atunci, vom încerca să ne adaptăm *noi* formatărilor lor, să le aducem pe ocolite pe făgașul înțelegerii, conștientizării, empatiei, compasiunii..., evoluției.

Dar, din când în când, trebuie să vină cineva, să desfacă șablonul și să spună: „hei! Atenție! Unde mai este sacral? L-ați avut vreodată? V-ați gândit astăzi la Dumnezeu, în vreo formă a Lui? V-ați gândit

săptămâna asta la Dumnezeu?... Sau luna asta?... În orice formă...: că e icoană, scriptură, că e Gîtă...”

Oare unde se află Dumnezeu în listele noastre cu algoritmi? Se pare că L-am pierdut...

De aceea vorbim despre devoțiune, pentru că s-a pierdut undeva sacrul...; sau nici n-a fost vreodată..., la fel – ca acele frecvențe „superioare” ale inimii, care încă nici nu au apărut... Și, atunci, învățăm să-l căutăm și să-l adăugăm practicii.

Scoala noastră încearcă să acopere întreaga gamă de „frecvențe”: dintre cele omenești, simple, comportamentale (reamintim aici „Încercările LiLA” și „Algoritmii spirituali”) – până spre cele mai rafinate, de compasiune, empatie... Apoi întrezărim, însă, devoțiunea, apoi non-dualitatea... Și vom reaminti asta mereu: într-acolo se îndreaptă drumul spiritual, spre devoțiunea reală, autentică, plină de iubire, necondiționată... Dar drumul va continua și Dincolo de aceasta: la a deveni una cu Dumnezeu..., tu dispărând, tu dizolvându-te în acel Dumnezeu, din care te-ai diferențiat acum milioane de vieți, din care re-creezi Creația și în care re-creezi Disoluția – prin fiecare respirație...

De ce să mai vorbim despre devoțiune? Am amintit deja: pentru că ne este rușine nouă, intelectualilor, să vorbim despre asta; „suntem mentali, deștepți, intelectuali rafinați”, „doar n-o să vorbesc eu despre Dumnezeu, doar babele și popii vorbesc despre asta!” Ne e rușine! Mai mergem la biserică din când în când, mai facem câte-un parastas, că așa dă bine în societate...

Dar oare îl simt pe Dumnezeu când merg la acea biserică..., oare chiar îl încredințez pe cel care a murit, oare chiar îl consacru lui Dumnezeu? Sau doar fac niște mese ca să vadă comunitatea cât de onorabil m-am achitat?!

Dumnezeu s-a pierdut undeva în toată povestea asta a oamenilor... Nu numai că s-a pierdut, dar ne e și rușine să vorbim despre El, îl invoc pe Dumnezeu doar când am o problemă: „Doamne, ajută-mă!”, când am o boală, când n-am bani sau când sunt disperat: „ajută-mă acum, am nevoie acum!”

Deci ceea ce ar trebui să fie iubirea reală de Dumnezeu, devoțiunea, cam la asta a ajuns să se reducă... Și-atunci vorbim despre devoțiune, ca să reamintim...

Și, cel mai trist, am spus deja: pentru că nici nu ne gândim la asta, atât a ieșit de mult din povestea omului, Dumnezeul... Mă gândesc la orice altceva: la ce treburi am, bifez listele („to do list”), mă uit la televizor, negreșit, bifez ce mai am de făcut, sunt eficient, îmi iese totul, am aia, am ailaltă, mai am de obținut cutare, am de atins obiectivele... Ce-ar fi să-mi pun pe lista cu „lucruri de făcut” și asta: să mă gândesc la Dumnezeu, zilnic?!

Să vedem acum care ar fi legătura dintre devoțiune și beatitudine? De ce le-am adunat, în subiectul acestor prelegeri? Știm care-o fi legătura dintre ele?

— Probabil că prin devoțiune ajungem la beatitudine...; numai așa se poate ajunge...

— Probabil că prin devoțiune se ajunge la beatitudine..., numai atât? Care ar mai fi legătura dintre ele?

— E una cuprinsă în alta, cumva...

— Ele sunt asemănătoare cumva..., în sensul de a avea aproape aceleași frecvențe (tot folosim noi acest cuvânt)..., devoțiunea și beatitudinea sunt asemănătoare ca frecvență, ele fac parte din acel buchet de frecvențe frumoase, calde, rafinate, ale inimii. Deci ele vor apărea în viața practicantului, vor fi simțite, doar atunci când se va deschide inima amplu, frumos... Și, mai mult, ele aparțin *hridayei*, nu chakrei inimii. Ele au o calitate asemănătoare..., de aceea le-am adus și noi la un loc în aceste discuții. *Hridaya* este o chakră mai puțin știută (exact din aceste motive!), situată sub chakra inimii, dar aparținând cumva de aceeași structură energetică.

Și, într-adevăr, pentru că prin devoțiune ajungi la beatitudine. Nu există altă cale! Niciodată mintea, niciodată înțelegerea mentală, niciodată o practică stearpă, niciodată o mantră-două, nu te vor conduce la beatitudine! Doar devoțiunea... Care poate, însă, dubla... și care ar trebui să dubleze, de fapt, practica, mantra, înțelegerea mentală, meditația...

Haideți să vedem puțin cum se întâmplă lucrurile, să explicăm rostul devoțiunii, să reluăm, desigur, pentru mințile ascultătorilor.

Spuneam noi, acele „caracteristici”, „atribute” ale Dumnezeuului, apoi ale Manifestării, *Sat-Cit-Ananda*... Iată că regăsim *Ananda* – *Beatitudinea*, ca fiind un atribut al Creației... Ea va pătrunde astfel în toată Creația, în toate formele ei: peste tot va exista *Ananda*...

O „beatitudine” care va lua însă forme diferite – potrivit nivelului de conștiință al diferitelor ființe...

În formele ei cele mai știute, iată – bucuria, bucuria de zi cu zi, ea provine exact din acea *Ananda*... Iubirea, iubirea de zi cu zi – este *Ananda*, pătrunsă în Manifestare, „coborâtă” în Manifestare, adică ajunsă la frecvențele ei grosiere. Iubirea omenească este o frecvență grosieră a acelei *Ananda* sublime... Inclusiv ego-ul are frecvențe de *Ananda*, desigur: bucuriile lui, bucuria lui de a exista, plăcerile ego-ului, de orice fel, plăcerea de a avea, de a controla, orice plăcere..., toate acestea sunt formele cele mai grosolane, dacă vreți, ale principiului de Beatitudine.

Ananda coboară deci în Manifestare și devine plăcere. Sau iubire...: iubirea „obișnuită” a tuturor ființelor, așa cum o știm noi, iubirea unei mame, mamă-pisică sau mamă-om, iubirea unui câine față de stăpânul său..., iubirea îndrăgostiților..., iubirea unei flori care se deschide... În întreaga Existență plutește *Ananda*, *beatitudinea-iubire*, luând, spuneam, diferite forme: mai primitive, de „dublare” a unor instincte (plăcerile fizice, plăcerea mâncării sau a sexului)..., apoi plăceri mai sofisticate, ale ego-ului (plăcerea de a avea, de a conduce, de a fi valorizat)...

Revenim, însă, la explicarea legăturii dintre devoțiune și beatitudine: această „iubire” oarecum primitivă, schimbându-și obiectul, va deveni *devoțiune*, *iubire a Dumnezeuului*; și va trasa astfel Calea, Reîntoarcerea în *Ananda*. Exact cum prin *Cit*, prin principiul de conștiință, prin conștientă, există o Cale spirituală, *jnana*, a conștiinței, la fel există o Cale spirituală *bhakti*, a principiului *Ananda*. Iubirea redirectionată, iubirea rafinată, iubirea care devine altceva decât iubirea de zi cu zi, va deveni *devoțiune*; iar pe calea *devoțiunii*, te vei reîntoarce în acel principiu generator, care este *Ananda* – *Beatitudinea*. Iubirea omenească este doar forma ei cea mai simplă și cea mai grosieră...

Cum „redirecționezi” însă această „iubire știută”, cum se întâmplă concret, devoțiunea? Schimbând obiectul iubirii. Spuneam că iubirea omenească este doar un prim pas, minuscul: ea nu are legătură cu

iluminarea, nu are legătură cu Beatitudinea..., este doar o formă de *Ananda* mult sărăcită. Dar care, într-un mod subtil, își păstrează potențialul de reîntoarcere la Sursa ei. Și-atunci, schimbând „obiectul” iubirii, iubindu-l pe Dumnezeu, iubirea obișnuită poate deveni *devoțiune*.

Devoțiunea este creuzetul în care se transformă, prin care se transformă, se rafinează, iubirea. De ce? Pentru că însuși „obiectul” iubirii va face acest lucru. Dacă voi înlocui persoana iubită cu Dumnezeul, însuși acest „obiect” al devoțiunii mele mă va atrage către El, mă va schimba, îmi va schimba acea iubire, îmi va rafina frecvențele interioare, mă va ajuta să cresc, să mă transform..., să „urc” acea spirală...

Dacă ar fi să vulgarizăm iarăși, cum spuneam noi mai demult, „haide să țintesc mai sus!”. Deci dacă țintesc mai sus, s-ar putea ca și simțirea mea față de celelalte ființe, față de tot Universul, să se schimbe și să dobândesc un alt fel de simțire în foarte multe alte domenii; și să ies din acel „punct” de vedere: unu, doi, trei, patru...

Deci însuși obiectul devoțiunii va fi cel care mă va ajuta, care îmi va rafina, care va transforma acea iubire. Care mă va transforma.

Spuneam că devoțiunea duce la beatitudine, care este sfârșitul Căii... Și *Tantra Vijnana*¹ explică foarte frumos Beatitudinea, o explică ca fiind fericire a non-diferențierii:

„Starea supremă a lui Bhairava transcende toate noțiunile legate de direcție sau de timp și nu poate fi limitată de vreun spațiu definit sau de vreo denumire oarecare. Într-adevăr, starea aceasta nu poate fi nici indicată, nici descrisă în cuvinte.” Starea supremă... vorbim despre starea supremă a lui Bhairava; Bhairava este un alt nume al lui Dumnezeu.

„Cineva poate fi conștient de aceasta doar când este cu totul eliberat de influența constructelor mentale. El poate avea o experiență a acestei fericiri în Sinele său cel mai profund, după ce s-a lepădat în întregime de propriul ego și s-a stabilit în plenitudinea Conștiinței divine. Starea aceasta a lui Bhairava, plină de fericirea non-diferențierii față de întregul Univers este chiar Bhairava sau Shakti a lui Bhairava.”

¹ *Vijnana Bhairava – O sută douăsprezece metode de unire cu Divinul*, Ed. Herald, București, 2012.

Ananda este Fericirea ultimă, este *Fericirea non-diferențierii*, este foarte frumoasă explicația și poate sugera, într-adevăr, capătul de drum... Este „Fericirea”, dacă vrei, sau „Starea” lui Dumnezeu – cum ne spune Tantra, „*această stare a lui Bhairava*”. Fericirea non-diferențierii este fericirea Dumnezeului, așa este Dumnezeu fericit...; dar, în același timp, acea Fericire-Ananda este chiar Dumnezeu. *El este Sat-Cit-Ananda, Dumnezeul este Beatitudinea, este Fericirea non-diferențierii...* Dar nu vei putea înțelege-simți asta, decât când vei fi ajuns, și tu, Acolo...

Și cum se poate întâmpla concret asta? Tantra îți dă rețeta foarte clar, cum poți ajunge Acolo: *când ești cu totul eliberat de influența constructelor mentale, după ce te-ai lepădat în întregime de propriul ego și te-ai stabilit în plenitudinea Conștiinței divine.*

Deci rețeta este simplă: eliberarea de toate conceptele mentale și de propriul ego. Doar atunci vei fi una cu Bhairava, sau cu Sinele, sau cu Supremul, sau cu Dumnezeul, sau cum vrei voi să-I spuneți.

Aceasta este o stare care, ne spune Tantra foarte clar, *nu poate fi descrisă, nu este un spațiu definit, nu are o denumire anume și nu poate fi indicată prin cuvinte...*

Încercați să înțelegeți asta, faptul că tot ceea ce vorbim noi aici doar arată către, toate sunt doar substitute de cuvinte... În plus, nu vei putea ajunge Acolo decât dacă dai la o parte punctele de vedere..., mintea și propriul ego; el este singurul separator dintre tine și Existență. *Singurul lucru care te împiedică să fii una cu Dumnezeul, singurul lucru care te împiedică să fii iluminat, singurul lucru care te împiedică să fii Beatitudinea este quantumul minte-ego.* Și, atunci, rețeta este simplă: a da la o parte știutul, a da la o parte mintea de toată ziua, așa cum este ea, a te da la o parte pe tine, tu, ego-ul, asta ca să facem câteva referiri concrete la practică...

Și continuă Tantra foarte frumos:

„Starea aceasta inefabilă a lui Bhairava, care este celebrată în acest fel, doar ea este starea sa supremă. Aceasta într-adevăr trebuie înțeleasă ca natura sa esențială, imaculată și ca natura întregului Univers. Aceasta ar fi natura Realității Supreme; care mai poate fi

obiectul adorației și cine mai este cel care mai trebuie satisfăcut prin adorație?”¹

Tantra ne conduce, și ea, Dincolo de devoțiune, Dincolo de adorație... Întâi precizează, însă, că aceasta este starea supremă: Fericirea non-diferențierii este starea supremă, a Dumnezeuului și a Universului. Când ai înțeles asta, când ești Acolo – pe cine să mai adori, cui să te mai închini?! Pentru că în Fericirea non-diferențierii nu mai există un „tu-devotul” și nu mai există, separată, zeitatea adorației tale, a devoțiunii tale... Acesta este pasul ultim, Dincolo de devoțiune...

O să reluăm și noi câteva cuvinte despre practica concretă: cum fac asta, concret? Repetăm noi mereu: *Calea înseamnă a îndepărta ceea ce știi și ceea ce crezi că ești...*, pentru a rămâne acolo doar cunoașterea-simțire în inimă... Am să vă repet la nesfârșit: cunoașterea mentală este complet inutilă din punctul de vedere al practicii spirituale; și nu numai atât, ea este cauzatoarea marilor păcăleli și a marilor derapaje ale ego-urilor intelectuale și spirituale...

Deschiderea... – enumerăm doar câteva dintre conceptele Școlii, ca să le vedeți integrate aici; deschiderea, care are imediat alăturată bucuria deschiderii, eliberarea... Deschiderea este primul pas spre eliberare, spre libertate..., deschid porțile, încep să fiu liber...

Smerenia, „nu știu-ul”..., starea de nu știu, starea de smerenie, asta fac ele: mă îndepărtează, mă dau la o parte pe mine-știutorul, pe mine-cel-care-vrea, pe mine-cel-important... Și mă apropie de starea de plecăciune, de devoțiune...

Am să vă citez acum din Vivekananda câteva cuvinte despre bucuria deschiderii, așa cum o vede el, cum o recomandă el:

„Dacă trăiești în sărăcie, bucură-te! Dacă huzurești în bogăție, bucură-te! Dacă pericolele te înconjoară, bucură-te! Dacă darurile te copleșesc, bucură-te! Lumea e un imens teren de joacă... Dumnezeu se joacă alături de noi, cu noi și prin noi. Jocul se încheie o dată cu ciclul cosmic, când are loc resorbția în inima necreată, a lui Dumnezeu... Apoi, din nou, izbucnește manifestarea și jocul lui reîncepe...”, ne spune Vivekananda...

¹ Ibidem.

Vivekananda a fost discipolul lui Ramakrishna, Ramakrishna fiind o altă întruchipare a devotului, este un maestru reprezentativ pentru *bakhti yoga*, un alt devot absolut: el a atins iluminarea prin devoțiune..., doar prin devoțiune, prin devoțiune foarte simplă și foarte pură, atât, fără concepte, fără explicații, fără mentalizare, fără nimic altceva...

Iarăși facem acum o paranteză – Vivekananda a devenit „purătorul de cuvânt” al lui Ramakrishna: pentru că Ramakrishna nu mai putea să vorbească. Când ești cufundat în devoțiunea și în iubirea ta absolută sau când ești cufundat în practica ta, s-ar putea să nu mai poți să vorbești... Vivekananda a devenit astfel purătorul de cuvânt, cel însărcinat cu transmiterea mesajului.

De ce spun asta? Din nou, ca o... „apărare” a măștrilor, care sunt, una-două, judecați: „da’ de ce nu vorbește? Nu e egoism acesta, să nu vorbească?”... Nu! Nu există acolo nicio urmă de egoism, în a nu vorbi... Acel maestru este, poate, atât de scufundat în Vacuitate și Beatitudine, încât nu mai poate să vorbească..., pur și simplu el nu mai poate funcționa în frecvențele omenești grosiere... Cine ești tu să-l judeci, să-l cataloghezi imediat, ca fiind un egoist? Cum poți tu, ca din *punctul* tău de vedere, să judeci infinitul, *dintr-un punct*?! Pentru că asta se întâmplă mereu, toată lumea judecă măștrii: „da’ de ce nu face cutare? Da’ de ce a zis nu știu ce?!” Poți tu, din punctul tău de vedere, să vezi un maestru?! Nu cumva îl vei reduce, și pe el, doar la acel punct „știut”?!

Din nou, revenind la practica concretă: dăm la o parte, eliberăm orice tensiune, ne spune Dattātreyā în *Avadhūta Gītā*...¹ Vom relua acest minunat text în curând, pe larg; este cu adevărat minunat... Apoi ne dăm pe noi la o parte...

„Cu adevărat, doar prin grația lui Dumnezeu apare oamenilor înțelepți gândul despre non-dualitate, îndemnându-i să se elibereze de marea frică.”

Calea înseamnă și asta: eliberarea de orice tensiune..., eliberarea de marea frică..., cu asta începe *Avadhūta Gītā*. Marea frică... Marea frică este tensiunea primordială a separării, tensiunea primordială a Diferențierii, manifestarea..., acel „moment unu” al diferențierii, în

¹ Dattātreyā, *Avadhūta Gītā*, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

care te desprinzi de Întreg... Atunci se creează prima tensiune, care va fi mai apoi multiplicată și transmisă în întreaga manifestare. Așa cum există o primordialitate a bucuriei, a conștiinței, a existenței, așa există și o primordialitate, dacă vrei, a tensiunilor și a fricii: acesta este momentul separării.

Ea va deveni, în ființe, tensiune, anxietate, frică...; și, cu cât se va accentua separarea, cu cât manifestarea se ramifică, se diversifică, se extinde, cu atât originile ei ca tensiune primordială se pierd; iar ea va deveni ceea ce cunoaștem noi – ca „frică” vis-à-vis de cel asemănător ție, frică de o altă ființă, frică de o altă manifestare... Pur și simplu pentru că nu mai poți să-i vezi originea: originea acelei frici, dar și originea ta și a celorlalte ființe...

Iată deschiderea reală, ne-o arată Vivekananda: „Bine ai venit, suferință! Bine ai venit, șarpe! Bine ai venit, durere! Bine ai venit, moarte!” Asta înseamnă deschiderea reală...: „Bine ai venit, suferință! Bine ai venit, șarpe!... Bine ai venit, moarte!”, asta înseamnă a trece dincolo de marea frică – de orice..., asta înseamnă deschiderea către orice..., asta înseamnă deschiderea către obiectele acelei mari frici. Iar deschiderea însăși va contracara marea frică: de șarpe, de suferință, de moarte... Deschidere care înseamnă, de fapt, a te da la o parte pe tine... Avem și noi acel algoritm, „al deschiderii către orice”...

A da la o parte, mai întâi, tensiunile; apoi a te da la o parte pe tine..., tu, cel separat, tu, cel înfricoșat, tu, cel care te aperi... A te da la o parte pe tine, cu tot ce ești tu, cu tot ceea ce crezi tu că ești..., cu toate identificările tale: a renunța tu la tine.

Cum se întâmplă asta în mod concret? Pe *calea jnana yoga*, pe calea cunoașterii, înseamnă a înțelege-simți iluzia și a renunța pur și simplu la iluzie: a ieși din ignoranță, a deveni lucid, treaz.¹ Pe *calea karma yoga*, înseamnă a renunța la roadele muncii tale, la ceea ce faci tu..., înseamnă a face totul, nu pentru tine, ci pentru ceilalți; a renunța, a pune în slujba altora tot ceea ce faci, tot ceea ce gândești... Am vorbit, nu demult, despre *karma-yoga*. *Raja yoga* propune înțelegerea ego-ului și renunțarea la ego, după ce ai înțeles că el este marele obstacol separator. Iar *bhakti yoga*, yoga devoțională, despre care

¹ Indra, *Dincolo de iluzie...*, op. cit.

vorbim acum, înseamnă renunțarea la emoții, renunțarea la plăceri, dar nu în sensul de renunțare penibilă, dureroasă sau de reprimare, ci înlocuirea plăcerilor cu o altă „plăcere”, aceea a iubirii Dumnezeuului; și aceasta va transmuta toate celelalte stări interioare, toate celelalte emoții. În *bhakti yoga* nu se reprimă nimic, nu se face nimic cu forța, în sensul de constrângere, de impunere...: ci, într-un mod absolut minunat, iubirea Dumnezeuului va transforma toate celelalte stări, toate celelalte emoții...

Cum se întâmplă energetic asta? Spuneam noi altă dată și repetăm acum: e important de înțeles faptul că *abandonul, deschiderea, renunțarea, aceste stări, aceste atitudini au ele însele o frecvență aparte..., o frecvență care, venind în contact cu câmpul grosier al ego-ului, îl va destrăma*. În fizica cuantică, asta s-ar numi interferență de câmpuri. Deci lucrurile au un suport energetic, au o explicație energetică, așa se întâmplă în mod concret... *Pur și simplu, frecvențele rafinate ale stării de deschidere, ale abandonului, ale renunțării vor destrăma ego-ul*. Deci prin practicarea comportamentală, zilnică, a acelor lucruri..., asta și pentru că ne tot propunem să vorbim și despre practica individuală..., practicând deci, într-un mod foarte concret, deschiderea, renunțarea, *karma yoga*, compasiunea, transformarea interioară chiar se va întâmpla. Nu sunt doar vorbe goale înșirate aici, lucrurile chiar se întâmplă; cu condiția, desigur, de a fi practicate: cu dedicare, într-un mod susținut, în plus, nu cu încrâncenare, nu competitiv, ci cu bucurie; cu bucuria descoperirii fiecărui pas...

Mai avem aici un citat frumos, din *Yoga Śāstra*¹, în care ni se spunea: „*Dacă este lipsită de practică, yoga nu devine perfectă prin conversații nefolositoare*”. Chiar și ce facem noi de multe ori aici, pentru unii sunt doar niște conversații nefolositoare: pentru că aceia nu le vor practica. Vorbim despre deschidere – dar nu ne deschidem; vorbim despre starea de „nu știu” – dar continui să susțin mereu că „știu”; vorbim despre abandon – dar nici pomeneală să renunț, măcar puțin, la mine! După cum le etichetează *Yoga Śhastra*, acestea sunt doar conversații nefolositoare, dacă nu le mai și punem în practică.

Toate astea duc la deschiderea inimii, bineînțeles, tot ce am enumerat mai sus... Pe lângă asta, practica energetică, toate duc la

¹ Dattātreyā, *Cântul eliberatului, Mistică tantrică în texte*, Ed. Herald, București, 2008.

deschiderea inimii. Pentru că acolo se întâmplă devoțiunea și acolo începe beatitudinea, în chakra inimii.

Despre asta – iată un citat din *Dhyanabindu Upanishad*¹: „În centrul corolei lotusului inimii, se află ea nemișcată, strălucind ca o flacără ce nu se stinge niciodată. Asupra ei trebuie să medităm, asupra silabei OM, care nu este alta decât Dumnezeu, mic cât o fărâmbă. Din OM au luat ființă zeii, din OM au luat ființă aștrii, din OM, tot acest Univers. Cei ce doresc eliberarea, meditează asupra sunetului OM ca fiind Brahma, Eternul Absolut”.

În centrul corolei lotusului inimii, se află sâmburele Manifestării, se află Vibrația primordială... Și-atunci, deschizând inima, de acolo va răsări, va înflori, se va deschide calea către o altă înțelegere-simțire... *Cheia este în inimă..., cheia este inima...*

A nu confunda frecvențele frumoase ale inimii (iarăși reiau din cursurile noastre, ca să putem integra puțin lucrurile), a nu confunda frecvențele frumoase ale inimii – cu frecvențele spirituale. Frecvențele frumoase – de bunătate, de prietenie, de iubire... – spuneam noi că sunt niște frecvențe „omenești”, ele nu au încă nimic spiritual în ele; frecvențele de bucurie, de încredere sunt frecvențe omenești, frumoase, dar, din păcate, cam amputate și ele, cam dizarmonice și ele. De aceea am vorbit și mai tot vorbim despre acel „nivel omenesc frumos”: pentru că de acolo ar trebui începută transformarea interioară... Ori omenirea nu a ajuns încă nici acolo..., dimpotrivă, decade în frecvențe urâte, de violență, competiție, primitivism, control, manipulare...

Frecvențele spirituale sunt acele frecvențe „frumoase” – dar acum mult mai rafinate, desăvârșite: iubirea omenească devine iubirea pentru Existență, încrederea devine încredere în Existență, bucuria omenească devine beatitudine... Frecvențele își dobândesc, pe măsura practicii și a „cultivării” lor, alte valențe, din ce în ce mai subtile, din ce în ce mai rafinate.

„A cultiva” o stare înseamnă, la început, a o dobândi, a o „prinde”, poate doar câteva momente într-o zi de practică... Dar apoi înseamnă a o căuta mereu, a o exersa..., iar odată simțită, a o stabili, a o păstra, a o face să devină „a ta”. În aceste prime etape, intervin

¹ Jean Varenne, *Yoga în Upanishad*, ed. Arhetip – Renașterea spirituală, 1992.

algoritmii, apoi perseverența ta, autoobservarea, repetiția... Apoi vei putea funcționa mereu din acea stare: de bunătate, de compasiune, de tăcere, de non-violență... După care vei mai urca o treaptă, vei lucra de acum la a rafina acea stare, la a o aduce la noi valențe, la frecvențele spirituale...

Vivekananda ne mai spune ceva frumos despre iubire: „*Același Dumnezeu este îndrăgostit de același Dumnezeu*”... Este foarte frumoasă definiția iubirii, în sensul că acel sâmbure *Ananda*, din Dumnezeu, care a devenit iubire, de fapt iubește o altă ființă, care este, și ea, tot un sâmbure de Dumnezeu... În momentul în care înțelegi asta, am putea spune că ai ajuns la o formă omenească frumoasă, de iubire. Nu se referă el aici la iubirea spirituală, ci la iubirea omenească, dar care poate fi și ea rafinată mai mult, prin înțelegerea-simțire a acestui adevăr... A simți că cel care iubește este, de fapt, Dumnezeul din tine, iar obiectul acelei iubiri este tot Dumnezeul care are acum o altă formă, a unei alte ființe. Și asta este deja o cu totul altă calitate de iubire...

Mai spune Vivekananda: „*A iubi, doar pentru că aceasta este natura iubirii, să iubească, să se dăruie... Este cea mai elevată și mai altruistă formă de dragoste ce poate fi întâlnită în lume*”. În lume, în lumea omenească, nu se referă el acum la iubirea spirituală. A iubi doar pentru că aceasta este natura iubirii, să se dăruiască...

Atenție, însă, până acum nu a fost nimic spiritual în această iubire, este doar forma ei omenească foarte pură. Devoțiune înseamnă transmutarea acestei iubiri, închinarea ei, revărsarea ei către Dumnezeu. Până acum a fost doar o iubire omenească frumoasă...

Bineînțeles că sunt și capcane! Ca de obicei sunt capcane, nu vom insista foarte mult asupra lor ca alte dăți...

Există capcana bine știută de a crede că tu chiar iubești...; sau, că tu, de acum încolo, chiar îl vei vedea pe cel din fața ta ca pe o manifestare a Dumnezeului... Am vorbit altă dată despre ce nu înseamnă iubire, nu mai repetăm acum. Deci te poți păcăli foarte tare că tu iubești: și, de fapt, e doar o nevroză acolo, doar ego-ul care se vrea iubitor și bun sau doar o acoperire de frustrări, de complexe, de frici, de multe altele..., coafate, toate, cu o pojghiță de așa-zisă iubire. Asta este o capcană!

Altă capcană este cea a lozincilor, „hai să ne deschidem către iubire!”, care este și ea doar o nevroză mascată a unui ego spiritual

(„suntem ființe de iubire”); sau doar nevoia ta de socializare sau nevoia ta de a fi considerat o ființă iubitoare-spirituală. Este o capcană – pentru că respectiva stare este ne-autentică, pentru că ne ascundem în spatele cuvintelor, pentru că e doar o lozincă, tu nu simți, de fapt, niciun pic de iubire, sau empatie, sau compasiune pentru celelalte ființe... Și, mai rău, ajungi să te păcălești tu singur, ajungi chiar să crezi despre tine că ești o ființă iubitoare și spirituală: „iubesc Dumnezeu din tine”... Ei, hai! Până nu ai inima deschisă nu poți să iubești niciun Dumnezeu, de nicăieri. Și, de fapt, nicio ființă...

Metoda de rafinare a frecvențelor de iubire este devoțiunea; devoțiunea care, iată, poate fi și ea considerată bază – cale – fruct. Poți avea, în această viață, o structură interioară devoțională: și, atunci, ea va fi baza practicii tale, de acolo pornești, o vei cultiva, o vei rafina, o vei înfrumuseța...

Devoțiunea este cale, este metodă. Dar este și fruct..., pentru că devine „fructul” practicii tale, împreună cu acea beatitudine.

Devoțiunea spuneam că este cale...: și ea poate fi cultivată, poate fi învățată și poate fi practică, ca orice cale. Forma cea mai simplă sunt ritualurile. Sub nivelul de ritual se află acea târguială cu Dumnezeu, frica de Dumnezeu, relația complet duală, primitivă, simplă cu o divinitate exterioară de care ți-e frică și pe care încerci să o mituiești, încerci să o cumperi sau să o șantajezi; deci o divinitate cu care ai o relație așa cum ai cu majoritatea oamenilor. Asta nu e devoțiune, desigur, se înscrie doar în zona relațiilor posibile cu divinitatea și este destul de primitivă ca înțelegere și relaționare. Totuși există ritualurile care folosesc la eliberare, la renunțare și care, pentru acești oameni, sunt importante. Trebuie început de undeva...

Există apoi o „etapă” a relației cu divinitatea – în care tu chiar îți dai seama că ești neputincios și cumva recunoști asta. Te abandonezi: dar te abandonezi forțat, pentru că nu ai încotro. Dar pe tot acest parcurs al acestor relații (să le spunem) mai simpliste, poți să-ți cultivi smerenia și poți să-ți cultivi abandonul real, ceea ce te va rafina și-ți va permite exact acele alte forme, mai frumoase, de relaționare cu divinul.

Există apoi relații din ce în ce mai frumoase cu Dumnezeu, iar hindușii chiar au făcut ei niște categorii de devoți, potrivit „legăturii” lor cu divinitatea: Dumnezeu poate să-ți fie tată, mamă, părinte...; Dumnezeu poate să-ți fie însă și copil și să îl ocrotești tu pe El, să ai

grijă de El; Dumnezeuul poate să îți fie prieten, Dumnezeuul poate să îți fie iubit sau iubită. Sunt niște forme foarte frumoase, foarte omenești și foarte calde, de devoțiune. Te afli, desigur, tot în zona duală, și relaționezi cu un Dumnezeu exterior – exact așa cum relaționezi cu cei din jurul tău: cu familia, cu prietenul, cu iubita, cu iubitul. Tocmai pentru că toate aceste forme de iubire omenească frumoasă pot fi transformate în iubirea Dumnezeuului!

Vivekananda avea și el observațiile lui..., ne vorbește, și el, despre păcăleli: „*Omule, ooo omule! Vorbești de iubirea divină, dar lași să crească în tine deșertăciunea lumii. Spune, ești cu adevărat sincer?*” Deci haideți să nu ne păcălim, cum că am ști ce înseamnă iubirea divină. Ești cu adevărat sincer, când afirmi că iubești Dumnezeuul din celălalt?! Chiar știi-simți, cu adevărat, asta?!

Și tot Vivekananda dă câteva repere despre ce înseamnă iubirea divinității. Spune el că: „*Această iubire nu este un troc, nu este un târg, nu așteaptă nimic în schimb, ci doar dăruiește. Nu cunoaște frica, nu iubești de frica vreunei pedepse, nu te temi niciodată de Dumnezeu. Este o iubire care nu are egal, nu seamănă cu altă emoție sau trăire, ci este un fel de sinteză a năzuințelor spre fericire, armonie, forță, măreție, grandoare.*” Așa încearcă Vivekananda să descrie iubirea devoțională.

Mergând mai departe pe „treptele” devoțiunii, începem să ieșim din „zona omenească”, în care iubesc dual o divinitate – asemenea unei alte ființe.

Acum am să ofer totul, am să fac totul pentru Dumnezeuul, Zeitatea, Existența... Tot ce gândesc, tot ce spun, tot ce simt, tot ce fac va fi pentru acel Dumnezeu. Astfel încât, treptat, „eu” dispar, și va rămâne doar acțiunea, rămân doar cuvintele, rămân doar simțirile, pe care le fac, și pe ele, ofrandă. Eu dispar, eu dispar din ce în ce mai mult; dispare vrutul, dispare știutul..., dorințele, identificările, atașamentele...

Tot Vivekananda ne spune foarte frumos: „*Acolo unde este Dumnezeu nu mai e loc pentru nicio dorință. Acolo unde este dorință, nu mai este loc pentru Dumnezeu. Ele nu pot conviețui, căci nu se pot întâlni vreodată, sunt asemeni luminii și întunericului*”. Iată un bun barometru al devoțiunii voastre. Acolo unde există dorință, nu există Dumnezeu, cu asta vă puteți cuantifica devoțiunea. De câte ori apare dorința, înseamnă că Dumnezeuul a dispărut..., dacă vreți un algoritm.

Forma finală de devoțiune, devoțiunea supremă este înțelegerea-simțire a faptului că *nu există decât Dumnezeuul...*, nu există decât

El..., indiferent că-L numesc Bhairava sau Brahma sau Shiva..., *nu există decât El...*, eu nu exist, eu am dispărut...

Tot Vivekananda (spuneam că el vine din școala devoțională a lui Ramakrishna, de asta ne vorbește atât despre devoțiune...), ne spune acum: „Doar sufletul pe deplin treaz poate cu adevărat să-l adore pe Dumnezeu. Doar el poate spune că învățăturile sacre, ritualurile și formele simbolice nu-i mai sunt de folos”.

În momentul în care „eu” am dispărut, *nu mai există decât El*, am ajuns dincolo de devoțiune... Pentru că nu mai există un devot, cum ne spune *Avadhūta Gītā*¹: „Cine să se închine, cui? Cine să preaslăvească, pe cine?” Eu am devenit El, eu-ego-ul nu mai există, există doar El-Sinele, există doar El-Dumnezeul... Aici este finalul căii devoționale...

Dar asta se întâmplă doar sufletului pe deplin treaz; doar sufletul pe deplin treaz poate spune: „eu nu mai am nevoie de ritualuri”, „eu nu mai am acum nevoie de învățături”, „eu nu mai am nevoie de practică”, „eu nu mai am nevoie de formele simbolice”...

Ne spune Vivekananda: atenție la capcană! Până nu ai ajuns Acolo, încă vei avea nevoie de ritualuri, de practică, de ofrandă, încă ai nevoie de gesturi sacre, ai nevoie de Învățături. Doar când ai ajuns Acolo, *când sufletul este pe deplin treaz*, doar atunci poți renunța la ele, pentru că ele te-au condus până aici, te-au trecut Dincolo... Dincolo chiar și de devoțiune...: acum poți renunța la ele.

Ce face calea cunoașterii, ce face calea *Jnana Yoga*? Calea *Jnana yoga*, calea cunoașterii, se va întâlni cu calea devoțională, în inimă.

Spun Upanishadele despre cunoaștere: „Cei care au dobândit comuniunea cu Brahma știu că nu există decât două tipuri de cunoaștere ce merită aprofundate: *apara* și *para*; cea inferioară se ocupă de studiul vedelor, cea superioară, de perceperea acelui etern neschimbat, nepieritor”.

Jnana yoga se ocupă cu această cunoaștere superioară: cunoașterea lui Brahma cel nepieritor, cunoașterea Esenței tale, cunoașterea Naturii tale reale.

Atenție, să nu uităm asta, pentru că noi vorbim mult despre conștientizare, despre a mă vedea eu pe mine, despre a-i vedea pe alții... Dar

¹ Dattatreya, *Avadhūta Gītā*, op. cit.

asta este doar prima treaptă, este doar rudimentul de conștientizare; atât de mult punem noi însă accent pe asta, încât se pare uneori că doar cu asta ne ocupăm. Nu! Nu cu asta ne ocupăm, este doar primul pas – de conștientizare, discriminare... Mentea discriminativă, *viveka*, înseamnă, însă, a ajunge la acea cunoaștere a lui Brahma cel etern, neschimbat, nepieritor.

Deci *jnana yoga*, calea cunoașterii, nu este o cunoaștere a minții, nu este o cunoaștere filozofică, speculativă sau logică..., ci este o cunoaștere a Celui etern, neschimbat, nepieritor.

Reamintesc asta pentru că uităm; atât de mult vorbim despre faptul că „nu ne vedem, nu ne simțim, nu ne auzim...”, încât, din nou, am redus Calea la noi... Pentru că asta face mintea, ia elefantul și-l bagă în borcan. Reduce Calea la ce înțelege ea-mintea..., la acele câteva „puncte”.

Exact asta facem și noi cu cunoașterea și cu Calea: luăm Calea, minunată, frumoasă, rafinată și o înghesuim în acea înțelegere redusă – la a mă vedea eu pe mine cum sunt, la a-l vedea pe celălalt cum este („da' nu-l văd bine! Dar ce mă fac, dacă nu-l văd bine?”).

S-ar putea însă..., dacă-l vezi pe Dumnezeu, să nu mai ai nevoie să-l vezi pe celălalt, așa cum crezi tu că-l „vezi” acum...; sau s-ar putea să fie inclus în acea viziune. Deci *jnana yoga* cu asta se ocupă, cu acea cunoaștere „superioară”, a Naturii tale reale... Și nu „să-mi văd” copilăria și complexe și să mai curăț din ele, nu să înțeleg de ce fumez sau de ce beau, sau să mă văd că spun mereu prostii, să mă văd că vorbesc incoerent, că vorbesc prea mult, să mă văd că nu tac... Astea sunt baza..., primii pași de conștientizare, „piciorul broaștei”; dar uneori mi se pare că noi am rămas tot aici, în acel punct de plecare. Care este doar un punct... Această suită de comentarii încearcă tocmai să arate finalul Căii.

Calea *jnana yoga* asta propune, cunoașterea Esenței tale... Fac aceste precizări pentru că văd derapajele noastre; și, de fiecare dată, încerc să redefinesc ceea ce facem aici.

Jnana yoga se ocupă cu revelarea lui Brahma, cel nepieritor. Cum, în ce fel? Prin înțelegere..., prin înțelegerea faptului că Dumnezeu este peste tot. Asta trebuie să înțeleg, nu complexul de copil umilit... Asta trebuie să înțeleg, cu asta trebuie să mă ocup, nu cu ce mi-au făcut mama și tata și cât sunt de nefericit și de complexat.

Înțelegerea, cunoașterea superioară, *jnana yoga* asta înseamnă..., ne spune *Tantra Vijnana Bhairava*¹:

„Oriunde s-ar îndrepta mintea, fie spre exterior, fie spre interior, pretutindeni există starea lui Shiva. Întrucât Shiva este omniprezent, încotro să apuce mintea pentru a-l evita?”

Asta înseamnă *jnana yoga*, a înțelege că totul este Dumnezeu, că totul este în Dumnezeu, că nu ai unde să ieși din Dumnezeu, că nu poți să ai o relație duală cu un Dumnezeu, pentru că El este peste tot, pentru că El este în tine, pentru că tu ești în El, pentru că tu ești El... Asta înseamnă cunoaștere..., o astfel de cunoaștere ar trebui să cultivăm...

„Realitatea lui Bhairava este aparent peste tot. Acela care știe că nu există altceva decât El atinge condiția non-dualității”. Asta înseamnă cunoașterea superioară, asta înseamnă înțelegerea supremă... Acesta este scopul și finalul căii *jnana yoga*, nu conștientizarea „mea” și a nevrozelor „mele”..., ci conștientizarea lui Shiva care este omniprezent sau a lui Dumnezeu sau a lui Brahma, și faptul că oriunde mă uit – este Dumnezeu, doar că nu-L văd..., orice fac – este în Dumnezeu, doar că nu văd asta, orice simt – provine din Dumnezeu și se reflectă în Dumnezeu, doar că nu înțeleg și nu simt asta... Asta înseamnă *jnana yoga*, asta înseamnă cunoașterea superioară...

Sau, cum ne spune Dattātreyā în primul verset din *Avadhūta Gītā*: „Cu adevărat, doar prin grația lui Dumnezeu apare oamenilor gândul despre non-dualitate, îndemnându-i să se elibereze de marea frică”.

Gândul despre non-dualitate înseamnă cunoaștere, înseamnă *jnana yoga*, înseamnă că simt, înseamnă că mi s-a revelat acest gând. Înseamnă *yoga* cunoașterii.

Să nu uităm deci finalul căii, să nu ne pierdem iarăși în puncte de vedere. Finalul căii *jnana yoga*, iată-l: „Esența întregii vedanta este această supremă cunoaștere, plină de discernământ. Eu sunt Sinele, Atman fără formă, prezent prin natura mea, în toate lucrurile”.

Asta înseamnă „discernământ”, nu să judec ce-a făcut cutare versus cutare, nu să-mi dau cu părerea, nu să încadrez, nu să pun în mii de sertare, nu să dau verdicte, nu să dau sfaturi; asta înseamnă „discernământ”, nu să văd „mai clar” ce gândește unul sau altul, ce-ar fi trebuit să spună cutare în cutare situație...

¹ *Vijnana Bhairava* – O sută douăsprezece metode de unire cu Divinul, op. cit.

„Discernământ” înseamnă ceea ce ne spune Dattātreyā: „*Esența întregii vedanta este această supremă cunoaștere, plină de discernământ*”. Să înțeleg că „*Eu sunt Sinele, Atman fără formă, prezent prin natura mea, în toate lucrurile*”... Aici ar trebui să ajungem și noi cu vorbirea, înțelegerea, simțirea...

Am adus câteva citate, sunt frumoase și sunt foarte elocvente, despre practica yoga, cum anume contribuie practica yoga..., asta este iarăși ceva foarte concret pentru cei care chiar practică și pentru cei care predau. Cum contribuie practica yoga, unde este aportul ei la calea devoțională... Iată ce ne spune *Yogattatva Upanishad*¹ despre relația dintre practica yoga și cunoaștere:

„Îți voi spune acum cum poți elibera din lanțuri sufletul: fără practica yoga, cum ar putea cunoașterea să asigure, doar ea, eliberarea sufletului? Și, invers, cum ar putea practica singură, fără fundamentul cunoașterii, să asigure eliberarea? Adeptul, conștient de acest lucru, dacă dorește eliberarea, se va strădui să capete cunoașterea și, în același timp, să practice yoga, așa cum se cuvine, căci ignoranța este cauza nefericirii. Dimpotrivă, cunoașterea jnana arată calea eliberării. Prin ea distingem ceea ce trebuie să fie cunoscut, prin ea vom cunoaște în noi pe acel Brahma suprem și fără seamăn, indivizibil și fără pată, Existență – Conștiință – Beatitudine, care transcende cele trei momente cosmice, creație – conservare – disoluție, ca și orice manifestare și orice cunoaștere”.

Nu se poate practica fără să ai oarece cunoaștere despre scopul practicii tale; și, invers, dacă ai doar cunoașterea, fără practică, iarăși nu vei obține nimic. Cele două trebuie asociate, trebuie îmbinate, integrate. Ce va face adeptul? Adeptul *conștient de acest lucru, dacă dorește eliberarea...*, sunt subliniate câteva cuvinte foarte clar..., deci adeptul, *dacă este conștient de asta*, de faptul că nu se poate cunoaștere fără practică și practică fără cunoaștere...; apoi *dacă acesta dorește eliberarea*: eliberarea nu este obligatorie, desigur...; dacă adeptul dorește, în mod real asta, *se va strădui* să capete cunoaștere. *Se va strădui...*, *se va strădui* – înseamnă foarte multe lucruri: efort, interes, dedicare, studiu, practică...

¹ Dattātreyā, *Cântul eliberatului, Mistică tantrică în texte, op. cit.*

Și iarăși invitația, pentru că tocmai am vorbit despre primii pași ai conștientizării: invitația ar fi de a vă autoobserva să vedeți cât de mult *vă străduiți* să căpătați cunoașterea.

„...și, în același timp, să practice yoga așa cum se cuvine”, deci să practice așa cum trebuie, nu cum vrea el, nu cum se văicărește el, nu cum adaptează-interpretează el conceptele sau exercițiile.

„...cunoașterea jnana arată calea eliberării. Prin ea distingem ceea ce trebuie să fie cunoscut...”; deci jnana yoga îți spune ceea ce trebuie să fie cunoscut, adică Natura ta reală, am subliniat deja asta. Calea te va învăța asta, Calea autentică asta înseamnă, aflarea-simțire a Naturii tale reale... (și nu vindecarea unor emoții, nu dobândirea unei vieți mai bune).

„Prin ea distingem (distingem – iată, mintea discriminativă, mintea care știe să distingă) *ceea ce trebuie să fie cunoscut*”, deci vom distinge, vom ști, care este esența acelei cunoașteri, unde trebuie să ajungem ca și cunoaștere. „Prin ea vom cunoaște în noi pe acel Brahma suprem și fără seamăn, indivizibil și fără pată, Existență – Conștiință – Beatitudine”. Îl vom cunoaște în noi, ne spune Upanishada foarte clar: nu în biserică, nu în Himalaya, nu în ritualuri, ci în noi...; dar cu condiția să practici cum se cuvine. „Să practici cum se cuvine” înseamnă o anumită atitudine interioară, atunci când practici yoga. Vom vorbi altădată despre asta, noi am numit-o „starea de yoga”.

În același context, ne spune Patanjali în *Yoga Sutra*¹, iată, ne dă și el cheia și ne explică cum contribuie practica concretă yoga, la o cale devoțională: „*Asana trebuie să fie fermă și confortabilă. Asana este stăpânită prin relaxarea efortului și prin meditație asupra puterii divine*”.

Astea ar trebui să facă mintea ta când stă într-o postură, să mediteze la Dumnezeu. Asta este atitudinea corectă de practică..., ne spune Patanjali..., asta este cheia, asta înseamnă să practici yoga cum se cuvine...

Sunt texte foarte frumoase și clare, lucrurile sunt simple și enunțate la fel de simplu: „asta ai de făcut!”, „fă asta!”, „practică cum se cuvine, fă așa”! Dar vine mintea intelectualului, „nu că...”, „știu eu mai bine”, „asta nu pot, asta nu-mi place, mă doare genunchiul, mă doare spatele, azi n-am timp, azi n-am chef, am mâncat prea mult”...

¹ Patanjali, *Yoga sutra*, Ed. Herald, București, 2015.

Și-atunci, ce să se întâmple? „Am serviciu, nu știu câte ore”, „am de câștigat bani”, „am de întreținut o familie”... păcăleala minții care se tot justifică. Poate înțelegeți acum determinarea și frumusețea acelor maestri yoghini...

Iată, tot despre yoga, ne spune *Yoga Śastra*¹: „*Recurgând la kumbhaka, yoghinul își retrage simțurile de la obiectele simțurilor. Acest exercițiu este numit pratyahara. Tot ce vede cu cei doi ochi, aceea trebuie să fie în Atman, tot ce miroase cu cele două nări, aceea trebuie să fie în Atman*”. Este asemănător exercițiului nostru de centrare, de retragere a simțurilor, atâta doar că la un alt nivel de rafinament: a-ți retrage simțurile – în Dumnezeu. Tot ceea ce vezi să fie în Dumnezeu, tot ceea ce miroși să fie în Dumnezeu..., asta înseamnă, de fapt, exercițiul *pratyahara*...

Ne mai spune Patanjali în *Yoga Sutra*²: „*Cel care practică asana va trebui să depună un efort ce constă în a suprima eforturile, mișcările naturale ale corpului, altfel postura despre care este vorba nu va putea fi realizată. Prin aceasta, perechile de contrarii încetează să mai aibă vreun impact*”. A sta nemișcat într-o postură la asta folosește: la a trece dincolo de mișcare și repaus, la a trece dincolo de perechile de contrarii.

Yoga înseamnă a lăsa la o parte acțiunile corpului, acțiunile minții, acțiunile vorbirii, pentru ca, îndepărtându-le, să fie revelată Esența, din care ele se nasc.

Și iarăși ceva din practica noastră obișnuită, cel mai simplu și „cel mai devoțional” element de practică este mantra *Ham-Sa*... Dar cu care ce a reușit să facă mintea? A reușit să o bagatelizeze, să o robotizeze și să o mecanicizeze: o repetiție stearpă, fără a-i înțelege sensul..., fără măcar a ne reaminti că mantra are sensul ultim... Repetăm: *Ham-sa, Ham-Sa, Ham-Sa*, mă gândesc la cu totul altceva, nu sunt prezent nici măcar în acel exercițiu și am uitat demult semnificația mantrei. Este mantra care, cu fiecare respirație, îți amintește că „*nu există decât El*”, este mantra devoțiunii absolute, este mantra devoțiunii ultime, este mantra supremă pe care respirația ți-o spune, în tine, de douăzeci de

¹ Dattātreyā, *Cântul eliberatului, Mistică tantrică în texte*, op. cit.

² Patanjali, *Yoga sutra*, op. cit.

mii de ori pe zi... Atâta doar că tu n-o auzi, atâta doar că atunci când o repetăm, ca mantră recitată, i-am uitat demult sensul... sau nici măcar nu l-am știut... sau, de fapt, nici nu-mi pasă.

Cel mai clar, concis și la îndemână element din yoga devoțională este respirația ta însăși și mantra ei, sunetul respirației, mantra *Ham-Sa*: cu condiția să înțeleg această mantră, cu condiția să o spun conștient și să încerc să simt, cu fiecare respirație, că „*nu există decât El*”..., să simt, cu fiecare respirație, că cel care respiră este *El*, că acea respirație îi aparține Lui (și nu „mie”), că acel corp care respiră îi aparține *Lui* (și nu „mie”; ghilimelele sugerează ego-ul, desigur..., care crede că toate i se cuvin sau îi aparțin). Asta înseamnă mantra respirației, mantra *Ham-Sa*, care se cântă singură, zilnic, de zeci de mii de ori... dar nimeni nu o aude: este devoțiunea care există în fiecare, neauzită, nevăzută..., uitată...

Am vorbit noi mai demult despre putere; și dădusem noi atunci o definiție a puterii ca și câmp de energie. De ce fac acum această analogie? Spuneam că puterea este un câmp având o anumită calitate energetică, care infiltrează gesturi, gânduri, atitudini, cuvinte, orice... Care susține, „dublează” orice... La fel – starea de libertate, la fel – starea de inimă deschisă. De ce fac această analogie? Pentru că și devoțiunea este un câmp, având această calitate specială..., care ar trebui, și ea, să pătrundă, să infiltreze totul. Devoțiunea ar trebui să devină un câmp de suport sau un câmp de suprapunere, de „dublare” a orice: toate gesturile, toate gândurile, toate acțiunile, vorbele ar putea fi pătrunse de devoțiune... Pentru că ea, în sine, este un câmp – care poate fi creat, poate fi rafinat, cultivat, un câmp care poate impregna orice, de la gesturile cele mai mici, de a face pentru alții, apoi de a face pentru Dumnezeuul tău, apoi gândurile, vorbele..., toate ar putea dobândi astfel o altă calitate. Iar, ideal, să devină o stare interioară de fond, stabilă, consistentă, caldă, suportivă.

Calea te va conduce însă Dincolo de devoțiune... Acolo va fi finalul Căii...

„Întreg Universul este umplut de Sine, Atman, care este fără formă. Cum să-l glorifici? El este numai Beatitudine”. Cum să glorifici

Fără-forma, cum să glorifici Infinitul, cum să faci chip cioplit Infinitului? se întreabă Dattātreyā.¹

Cum să pictezi Infinitul fără formă? Cum să pictezi Beatitudinea pe o icoană? Cum să reduci Beatitudinea la o icoană?

„Cum să-l glorifici? El este numai Beatitudine. Cum să-l glorifici? Beatitudinea nu are nevoie de nimic”.

Dar, pentru asta, trebuie să fii, și tu, la nivelul Beatitudinii, ca să afirmi că *„Beatitudinea nu are nevoie de nimic”*... Până atunci, fă-ți ritualurile, fă-ți ofranda, practică, pentru că încă nu ai ajuns Acolo.

„Universul alcătuit din cinci elemente pare a fi o iluzie, o reflexie în apă. Cui să-i aduc omagiu eu, care sunt unic și fără pată? Eu sunt El, nu există diferențe”.

Între mine și El, „eu” nu mai sunt, „eu” am dispărut... Acolo nu mai există decât El... Cine cui să aducă ofrandă, cine cui să aducă omagiu, când, de fapt, nu există decât El...

Asta înseamnă a trece Dincolo de devoțiune...

„Cu adevărat, totul este numai Sine, nu există diferențiere sau nediferențiere. Cum să spui că Sinele este sau nu este? Sunt plin de uimire!”

Cum poți tu, punctul, să spui despre Sine, despre Infinit, cum poți tu, punctul, să judeci Infinitul, să afirmi că Infinitul este sau nu este? Sunt plin de uimire! Sunt plin de uimire față de ignoranța ta, de a nu înțelege că Sinele este totul! Sunt plin de uimire față de tine, care nu vezi că totul este numai Sine!

Sunt plin de uimire față de miracolul Sinelui, care ia infinite forme...

Sunt plin de uimire, pentru că nu mi-a mai rămas decât uimirea, pentru că, în starea de Beatitudine, dincolo de devoțiune, acolo unde nu mai există decât El, nu mai poate exista decât starea de miracol. Starea de miracol este dincolo de devoțiune, unde nu se mai separă un devot și un Dumnezeu. Starea de miracol doar este...: pentru că altă stare nu mai are loc. Orice altă stare aparține omului; starea de miracol – aparține Miracolului.

„Dumnezeu alcătuit din toate lucrurile, asemănător spațiului fără limite, pur în esență și pe care nimic nu-l influențează, acest Dumnezeu sunt, fără nicio îndoială, eu însumi”.

¹ Dattātreyā, *Avadhūta Gītā*, op. cit.

„Dumnezeu alcătuit din toate lucrurile”, Dumnezeu care conține totul, „asemănător spațiului fără limite”...

Cum ne spunea, în *Tripura Rahasya*, același Dattātreyā: „Așa cum nu văd spațiul, așa nu văd pe Dumnezeu. Așa cum nu văd conținătorul, așa nu văd pe Dumnezeu”.

Dumnezeu conține totul, Dumnezeu este totul, în toate..., doar că nu-L văd. Pentru că sunt preocupat doar de mine.

Ne spune mai departe, despre ego, Dattātreyā: „Singura mea preocupare sunt eu, cum să văd spațiul?” De ce să văd spațiul?... Nici nu mă interesează spațiul...

„Cu adevărat sunt Infinitul imuabil, singurul care poate cuprinde conștiința pură. Nu cunosc plăcerea sau neplăcerea și ele nu mă ating. În mine nu există gânduri bune sau rele, în mine nu există acțiuni bune sau rele, în mine nu există cuvinte bune sau rele, nimic nu poate modifica savoarea cunoașterii, sunt dincolo de simțuri”.

Simțurile sunt duale, simțurile nu știu decât termenii de bun sau rău, de plăcere sau neplăcere. Eu am trecut Dincolo, pentru că eu sunt El. Eu sunt El, dizolvat în acel El...: nu mai există dual, nu mai există bun-rău, plăcere-neplăcere..., există doar savoarea cunoașterii, există doar savoarea nediferențierii, există doar savoarea stării de a fi a acelui Dumnezeu, nu de a fi „a mea”, ca ființă.

„Da, gândirea este asemănătoare cerului. Da, ea este fără limite, ea a depășit totul, ea este orice lucru, dar gândirea nu există din perspectiva realității ultime”.

În realitatea ultimă nu pot ajunge prin gândire, în realitatea ultimă nu pot ajunge prin concepte, în realitatea ultimă nu pot ajunge prin cuvinte..., ele doar arată înspre... În realitatea ultimă nu pot ajunge decât dând la o parte orice, dând la o parte totul..., dispărând.

Textul despre care vom vorbi, *Avadhūta Gītā* nu aparține devoțiunii; el vine de Dincolo, chiar și de devoțiune... Devoțiunea te va conduce până acolo. Un Maestru precum Dattātreyā va trece însă Dincolo chiar și de devoțiune. El poate spune: „...în mine nu există gânduri bune sau rele...”, el a depășit orice, el este dincolo de gânduri, el este dincolo de acțiuni, el este dincolo de cuvinte..., el este dincolo de simțuri... „Cu adevărat sunt infinitul imuabil, singurul care poate cuprinde conștiința pură. Nu cunosc plăcerea sau neplăcerea și ele nu mă ating”...

Dincolo de devoțiune, unde nu mai există o relație duală cu o divinitate, unde tu te-ai scufundat în acea divinitate, tu ai dispărut în acel ocean de *Sat-Cit-Ananda*. Asta înseamnă Dincolo de devoțiune: este pasul ultim al oricărei Căi spirituale autentice...

Algoritmul „deschiderii”: a te deschide către orice...

— Este un algoritm complementar exercițiilor cu mantra DA..., propuse Spiritul un nou *algoritm*, „*al deschiderii către orice*”. Se baza el în construcția acestor algoritmi spirituali, întotdeauna, pe ceea ce observa în jur: adică pe nevoile oamenilor..., iată, ei nu știu să se deschidă... Și, mai grav, ei nici măcar nu-și pun problema să facă asta, dimpotrivă, mereu se apără, se îngrădesc, se luptă, mai fac câte o nouă fortificație... Trebuie să facem un fel de „jaloane”, de „reguli spirituale”, mereu, pentru orice, își spuse el cu oarece oboseală. Chiar așa? Pentru orice?! Se pare că da, mintea omuleților așa știe ea să funcționeze, doar așa, după tipare... Vom face deci niște tipare mai bune; pentru ca, la un moment dat, să facem un... „tipar al renunțării și la aceste tipare”..., glumi amar în sinea sa Spiritul, anticipând acei pași, deocamdată foarte îndepărtați, ai Căii. Momentul în care Omuleții vor trebui să renunțe la „cârjele” lor, la aceste proptele-algoritmi; sau la „pluta care îi va conduce pe malul celălalt”, își aminti el, cu nețărmurită dragoste, cuvintele lui Buddha Sakyamuni. Cuvinte care îi dădură un nou imbold.

Deocamdată, însă, abia construim pluta...

Exercițiile și mantra DA ne antrenau către acceptare, deschidere: erau un prim pas. Acum suntem mai „avansați”, încercăm să facem asta – altfel, mai bine, mai conștient, mai hotărât; mereu.

Să mă deschid către orice: cu sentimentul clar de deschidere – a inimii sau a mea în totalitate (știm asta de la practică, cum se face asta..., mă ajut de respirație și de gestul mâinilor, „mă desfac”...).

Mă deschid către fiecare zi, către noi situații, către noi oameni, noi evenimente...

Dar și către așa-zisele probleme, încurcături, „necazuri”...

Dar și către „dușmani” (la grupa mare – ar trebui să știu deja că nimeni nu îmi este dușman; doar mintea mea, care pune etichete și împarte...; doar iluzia separării... îi „face” pe unii – dușmani.

Mă deschid și către lucruri „neplăcute” (din nou – doar mintea mea a stabilit asta, conform șabloanelor ei de plăcere-neplăcere).

Mă deschid către lucruri de care îmi este frică... (am discutat noi mult despre frică, protecție..., despre „acea” separare, e o serie întreagă de concepte care se înlanțuie..., aceste concepte oferă suportul algoritmilor și practicii).

Mă deschid către viitor, oricare ar fi acela. *Mă deschid mereu către Univers..., către orice; către Tot. Cu încredere, cu curiozitate, cu smerenie..., cu bucurie. Cu o altfel de bucurie, aceea a deschiderii și a abandonului...*

— Și asta nu va însemna să fac obligatoriu ce spun alții, anticipă deja Omulețul cel care a început să înțeleagă. Nu va însemna – obligatoriu – „să mă supun”, pentru că asta este întrebarea-frică veșnică a ego-ului, „de a pierde controlul” (ca și cum l-ar avea el, vreodată, acel control!), faptul că de acum înainte nu vor mai fi lucrurile așa cum vrea el.

Dimpotrivă, am să mă deschid către acei „alții” și către acea problemă... Și voi găsi soluția cea bună, răspunsul cel bun, care va veni tocmai din această deschidere!

Nu înseamnă să fiu inert sau defetist...: ci, dimpotrivă, să mă deschid către noi soluții, noi moduri de gândire și de funcționare... Să mă deschid către ceilalți, asta înseamnă, implicit, să aduc acea *bodhicitta* în relațiile mele zilnice și să funcționez incluzând și compasiunea și empatia și înțelegerea... Iar acele relații se vor schimba – exact prin această nouă calitate pe care am să le-o aduc eu!

— Mă deschid: cu încredere, curiozitate, bucurie... Înălătur, dau la o parte frica, opoziția, încrâncenarea..., mimă Spiritul gestul de deschidere, amintind acel exercițiu al lor. Mă deschid și, în același timp, dau la o parte: frica, opoziția, lupta, obstacolele din mintea mea, judecățile de valoare, critica, ranchiuna..., orice.

Asta pornind de la micile evenimente zilnice – și până la provocările mari „existențiale”...

Cu drag de ceilalți, cu compasiune...

Cu sentimentul de „a primi orice îmi oferă viața, cu bucurie”...

Mă dau la o parte pe mine, într-un final, ca să mă pot deschide Universului, cu totul... Și asta deja mă apropie de acel abandon...

— Putem aminti aici posturile și mudrele „de înaintare”, iată, din nou, legătura cu practica yoga, cu acele asane minunate care ne transmit mereu câte ceva: „voi înainta în viață primind, cu bucurie și cu deschidere, tot ceea ce îmi oferă viața”, spuse omulețul cel disperat să evolueze, care se pregătea, și el, de o vreme, să înceapă să predea câte ceva și acum își repeta lecția.

Cu sentimentul de abandon, în sensul său cel frumos, de a mă lăsa, de a avea încredere în Înțelepciunea Universului..., iată rolul exercițiilor noastre de „a fi în flux”, acum am să știu-simt să le aplic mai concret.

Mă las în fluxul Universului, mă bucur, descopăr..., nu mă mai opun, descopăr cum totul e un miracol...

Și chiar fac asta!

DA, este vorba despre mine. Mereu.

DA, de la micuțele probleme zilnice..., care constituie un antrenament perfect pentru marile decizii „de viață”.

Mă observ mereu, mă antrenez...(iată aici algoritmul acela al „conștientizării”), mă văd, iarăși, cum mă opun, cum mă închid..., reiau tehnicile..., chiar fac asta, mereu...

„Vreau, aud, fac”! se pregăti de încheiere Omulețul, reamintind alți algoritmi ai Școlii lor. Pentru că acești algoritmi, studiați și aplicați, reprezintă practica ta personală, *sadhana* ta. Munca ta indispensabilă.

„Da, este vorba și despre tine”!

Despre starea de discipol...

— Alegem gândurile aflate pe frecvența nivelului de conștiință la care am ajuns.

Ele cumva ne reprezintă, fiindcă ne dezvăluie nouă și altora cam pe unde ne aflăm în drumul spre „desăvârșire”, declară, într-o bună zi, Omulețul cel poet. Astfel ne integrăm și ne aliniem în spațiul cel mai potrivit nouă. Chiar dacă aparent suntem în același loc, de fapt ocupăm mereu alt spațiu, fiindcă chiar dacă corpul fizic nu ne pare a se modifica substanțial și evident de la o clipă la alta, cel mental, emoțional și spiritual sunt într-o continuă transformare. Asta doar dacă se lucrează în acest sens. Cu trupul practicăm exerciții fizice, cu celelalte corpuri liniștirea minții, meditații, respirații, rugăciune... De aceea, dacă suntem atenți, gândurile ne pot vorbi despre noi, iar dacă suntem într-o stare de permanentă alertă, le alegem sau ne îndreptăm atenția doar spre cele care au cu adevărat importanță.

Astea fiind zise, se impune să subliniem încă o dată însemnătatea de a fi în preajma unui Maestru adevărat, își continuă Omulețul declarația. Pentru toți acei care au pornit pe o cale spirituală, acest lucru este un plus de necontestat. Nu o dată am citit sau auzit că *e suficient să stai în preajma unui Maestru adevărat ca să evoluezi*. Dincolo de poetica generată de vibrația asocierii acestor cuvinte, există un adevăr de netăgăduit. Maestrul adevărat e în permanentă legătură cu Conștiința. El are acces la aceasta pe o bandă largă de frecvențe. Și, stând în preajma lui, la un moment dat, apar și se deschid, și în noi, breșe de acces spre Conștiință. Și încep să apară, de niciunde, mici „revelații”, de ne mirăm și noi și nu pricepem de unde. Mai vine apoi un timp când încetăm să ne mai mirăm și începem să fim recunoscători, poate chiar și... smeriți.

Da, așa ar trebui, își spuse Spiritul; și încă multe altele...

Avea acest Omuleț momente de inspirație sau de luciditate..., ca și alți Omuleți mai vechi, de altfel. Păcat, însă, că acestea erau departe de a fi stabilizate, rememorează Spiritul acele „clasificări” ale lui Patanjali sau comentariile lui Dattātreyā despre etapele de evoluție ale conștiinței practicanților (etape în care apăreau mici „nuclee” – *savikalpa samadhi* de o altfel de gândire-simțire, dar care erau rapid „colmatate” de vechile obiceiuri ale gândirii-simțirii-ego-urilor, care reveneau neîncetat; „nuclee” care, însă, printr-o practică susținută, aveau șansa să crească precum niște semințe.)

Un învățător adevărat îți va spune încotro să privești, dar nu și ce să vezi. El vede piatra care-ți va răni talpa înainte ca tu să calci pe ea. Pe el îl „doare” fiecare pietricică din calea ta, înainte să te doară pe tine. El te va lăsa să mergi ori-pe-unde te poartă pașii alegerilor tale, sperând ca fiecare durere care-ți va străpunge talpa ființei să te poată trezi.

El e acolo să te ajute ori de câte ori rănilile îți vor părea de nesuportat, și te va învăța cu drag să ți le vindeci.

El va lăsa durerea să te învețe lecția despre tine. Apoi, ți-o va lua cu sine și i-o va trimite Universului sub formă de lumină – ca să nu încarce peste măsură lumile cu dizarmoniile durerilor tale.

Un învățător adevărat are felul lui de a te iubi sincer. Un fel atât de necondiționat încât nu contează dacă tu îl poți percepe or pricepe pe cât ai crede că ai nevoie. El te va iubi oricum, oricând și va fi acolo pentru tine, atâta vreme cât vei avea nevoie să stai în preajma sa... Sperând poate, în taină, că poate odată și dintr-o dată, măcar tu vei reuși să înalți capul din mulțime și să mergi pe urmele lui... spre lumină... Mulțumesc, Învățătorule, pentru toate!

— O eternă poveste, aceea a relației discipol-maestru..., acum doar câteva cuvinte despre ea, începu Spiritul..., folosindu-se de exaltarea Omulețului cel poet. Desigur, acel Omuleț era încă departe de a simți, în profunzimea și în frumusețea ei, această legătură specială. Deocamdată doar vorbea el despre ceva ce bănuia că ar trebui să fie relația cu un maestru. Vorbe frumoase, își spuse Spiritul, nu degeaba era el Omulețul cel poet. Cine știe, însă, poate că exaltarea aceasta va reprezenta o sămânță din care va crește, vreodată, acea atitudine autentică, de discipol. Desigur, de foarte multe ori, sămânța aceea va

fi colmatată, iar și iar, de către acele valuri de dizarmonii, programe și repetiții ale Omulețului și ale lumii sale. Iar de-colmatarea ei... poate dura vieți... Dar există o sămânță..., se încurajă singur Spiritul să meargă mai departe; cu această discuție și cu următoarele, mult mai rafinate...

„Indiferent dacă este un copil sau un om supus plăcerilor, un nebun, un servitor sau un cap de familie, ceea ce vine de la un maestru nu trebuie neglijat; cine ar renunța la o perlă îngropată în noroi?”, ne spune Avadhūta Dattātreyā, în Avadhūta Gītā (2,1)¹

„Nu trebuie să ne oprim la cuvinte, frumusețea este în esența lucrurilor: o barcă simplă, fără decorațiuni strălucitoare, lentă, nu îi conduce oare pe malul celălalt pe cei care doresc să traverseze râul?” (2,2)

Tu vezi doar o formă...: pentru că așa știe mintea ta, să vadă și să gândească doar forme. Cum îl poți tu vedea, cuantifica, judeca, pe maestrul care este Dincolo de formă? Cu ce unități de măsură măsoară mintea ta minusculele Învățăturile – despre ceva de Nemăsurat? *„Nu ți-e rușine, minte”,* de atâta aroganță?!

Din nou, doar mintea și ego-ul tău vor face evaluarea...; și o vor face exact așa cum le convine lor: ca să își mai consolideze puțin „poziția”. Și, astfel, din start, ai ratat întâlnirea cu acel maestru: pentru că rolul lui, „meseria” lui este exact aceea de a deconspira, de a demitiza toate acele „poziții” ale minții-ego-ului tău, de a le dizolva apoi cu totul...

Relația unui discipol real cu maestrul său nu are nimic de-a face cu mintea și ego-ul. Vorbim despre un discipol autentic acum..., nu de un „auditoriu” de la un curs, despre cei curioși sau despre cei mulți doar aflați în treabă, păcălindu-se cum că se află ei pe o Cale spirituală...

Ascultă-l pe acel maestru!

Ascultarea – aveți și cuvântul mănăstiresc: un novice „se află în ascultare”...

A asculta înseamnă a-ți goli mintea, ca să auzi ce spune acel maestru! Pentru că, de obicei, nu se întâmplă nici măcar asta..., mintea ta vorbește într-una, e plină-ochi, cu toate „știuturile” și părerile tale, cu toată demagogia ta pseudo-spirituală..., nu mai au loc acolo cuvintele cele simple ale maestrului...

¹ Dattātreyā, Avadhūta Gītā, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

A asculta cu smerenie – pentru că nu știi; cu smerenie – ca să poți fi ajutat, susținut, ridicat... Smerenia „înmoaică” din bățosenia ego-ului, vei putea fi mai ușor „remodelat”, apoi dizolvat...

Apoi a asculta – în sensul de „a asculta de cineva”. Adică a face ceea ce îți spune acel maestru! Din nou, smerenie și plecăciune... Acel maestru Știe. El a ajuns Acolo..., știe drumul, știe să te conducă și pe tine... Dar doar ascultându-l, nu se va întâmpla asta. Este practica ta personală: ascult-o și fă-o!

Taci, fă loc prin tăcere, înlătură cuvintele, doar așa vei putea asculta cu adevărat... Nu mai vorbi atâta, nu te mai justifică mereu, nu mai explica! El oricum te vede și face asta mult mai bine decât o faci tu! Doar deschide mintea, ochii, urechile, inima... Doar primește-l în tine, doar astfel se va putea întâmpla acea alchimie cu totul specială dintre un maestru și un discipol...

Discipolul se deschide, iar maestrul are pe unde intra... Și uneori nici nu este nevoie de mai mult: doar deschizându-le ușa, acele frecvențe particulare ale maestrului vor putea pătrunde în tine. Și acolo vor ști ele ce au de făcut...

A asculta – înseamnă a te impregna cu vorbele sale; dar, mai ales, cu ceea ce se află Dincolo de acele vorbe... Vorbele sunt doar un pretext pentru a-ți „prinde” atenția; iar apoi vor fi doar un vehicul pentru acea energie specială, care ar trebui să te transforme. Dar dacă tu stai închis, cârcotaș, nemulțumit, vorbitor în interiorul tău, desigur că asta nu se va întâmpla niciodată. Frecvențele acelea sunt mult prea delicate ca să spargă zidurile tale de opoziție, de orgoliu, de „știu eu mai bine”.

Iată, așa arată un discipol. În plus – e un practicant a cărui sete de evoluție este de nepotolit... Discipolul autentic este condus de asta, pentru el nevoia schimbării, a evoluției, a devenit vitală, precum aerul: el nu mai poate trăi altfel.

Unii... vin doar „vizitatori”: cred ei că vor înțelege, în două-trei „ședințe”, filozofia unor zeci de mii de ani... „Este vorba despre infinit.” „Aha, bine, am înțeles”. „Este vorba despre Dumnezeu”. „Aha, știu asta! Oare ce să gătesc mâine?” Câtă aroganță, câtă ne-vedere, câtă păcăleală..., câtă ratăre... Întâlnirea cu un maestru se întâmplă la câteva sute de ani; sau de vieți...

Alții practică „pentru că așa trebuie”, din aceeași stereotipie și uscăciune interioară. O viață întreagă au fost mici roboței, stereotipi, gri, plați, au făcut doar ceea ce „se cade” sau ceea ce este „convenabil”.

Practica a devenit acum un nou program; într-adevăr, este un program mai bun, care poate că îi va ajuta, la un moment dat, să depășească exact programarea. Și abia din acel moment vor începe ei să practice în mod real...

Alții vor să obțină una-alta: sănătate, fericire, puteri. Să aibă încă ceva. Ego-ul, desigur, marele colecționar.

Unii încearcă să devină simpatici sau utili..., se gudură sau se infantilizează, confundându-l pe acel maestru cu părintele lor. Tot felul de forme ale acestei relații... De fapt, sunt doar acele forme pe care le știe ego-ul din viața de zi cu zi. Iar acum le va proiecta asupra maestrului.

Apoi sunt cei care învață, cei care se străduiesc în mod real, mai și progresează, mai și înțeleg, urcă, se schimbă: învățăceii, studenții. Dar ego-ul tuturor acestora se luptă mereu: pentru că treaba maestrului este exact aceea de a-l distruge.

Relația unui maestru cu un discipol autentic nu presupune nicio luptă: pentru că discipolul autentic dorește, se lasă, se deschide, se desface el singur... Un discipol autentic dorește și se lasă să fie „omorât”.

Maestrul îi va conduce în barca sa cea simplă „...pe cei care doresc să traverseze râul”.

Aceasta este prima condiție pentru a deveni un discipol. *A deveni discipol: pentru că aceasta este o stare care se dobândește!* Rapid, în câteva fracțiuni de secunde..., sau în ani..., de fapt – în multe, multe vieți.

Discipolii sunt o specie rară: pentru că asta presupune acea inimă deschisă, în plus având frecvențele de devoțiune, deschidere necondiționată și de abandon, un cu totul alt-fel de iubire decât cea știută, omenească... Apoi curajul renunțării la „eu”..., curajul traversării aceluși râu, traversare în care ei vor lăsa totul pe celălalt mal. „Lasă totul și urmează-mă”, își îndeamnă Iisus discipolii. Lasă totul, lasă-te și pe tine, cu totul, pe malul de pe care ai plecat...; apoi urmează-mă...

Asta va permite acea deschidere maximă, fără nicio rezervă, o golire-deschidere-bucurie, apoi impregnare cu calitatea energetică a maestrului... Ori toate acestea înseamnă deja un grad de evoluție și de rafinare.

Abandonul este o stare interioară: el nu trebuie neapărat declarat verbal sau prin fapte evidente... Poate doar câteva lacrimi să-l deconspire, câteva lacrimi venite din acel prea-plin al unei stări fără nume.

Pentru că starea de discipol este ceva nou, cu totul aparte, față de ceea ce știa până acum ego-ul și mintea.

Poți fi doar candidat la statutul de discipol: maestrul va stabili dacă chiar ești „potrivit”...; iar apoi va hotărî el mai departe ceea ce va face cu tine: și anume în ce mod te va distruge. Un maestru este un distrugător de „eu-uri”.

Un maestru te va ajuta să cultivi abandonul. El nu are nevoie de acel abandon, *tu ești cel care are nevoie!*

A te abandona unui maestru autentic înseamnă de fapt a te abandona Existenței: pentru că acel maestru nu există... El este doar un pretext, o aparență...; „în spatele” acelei forme a lui – este Existența... El este deja Existența...

Calea înseamnă Abandon real... Iar fără acel abandon – nu se întâmplă nimic! Dar vorbim despre un abandon pornit din înțelegere și nu din constrângere, pornit din devoțiune și din iubire pentru Existență... Vorbim despre înțelegerea faptului că Esența este aceeași, infinită, necuprinsă..., Esență, Atman, Brahman, Dumnezeu, Supremul, Bhairava, Acela..., Cel numit în atâtea moduri dar rămas Dincolo de nume, care conține totul, care generează totul, în care se dizolvă totul...

Și, atunci, după ce ai înțeles asta, după ce ai înțeles asta cu măruntaiele tale, și nu cu mintea..., singurul lucru pe care-l mai poți „face” este iubirea, devoțiunea și disoluția ta – în El...

„Adorația nu înseamnă oferirea de flori sau alte asemenea, ci mai degrabă constă în așezarea inimii practicantului în eterul cel mai înalt al Conștiinței, care este dincolo de toate constructele mentale. Într-adevăr, ea înseamnă disoluția sinelui înfăptuită cu râvnă – în Suprema Conștiință, care este Bhairava (147)”, ne spune Vijnana Bhairava Tantra¹.

Acestea sunt frecvențele spirituale ale inimii: încrederea necondiționată, iubirea Existenței, deschiderea față de ea, bucuria, abandonul..., bucuria abandonului..., faptul că ai ajuns să simți că nu există decât Ea – Existența, sau El – Dumnezeu fără formă... Și pentru că inima ta este deschisă, poți de acum să o lași să curgă prin tine...; sau, mai

¹ Vijnana Bhairava – O sută douăsprezece metode de unire cu Divinul, Ed. Herald, București, 2012.

corect spus, de acum Ea, Existența, are pe unde să curgă. Va rămâne apoi doar starea de miracol, uimirea, bucuria de a te putea minuna..., smerenia..., dispariția ta în acel miracol...

A face voia Lui – pentru că tu ai dispărut, pentru că nu mai poate fi nimic altceva de făcut...

Sunt primii pași spre acea Beatitudine, *Ananda*...: aceasta va fi starea ultimă, bucuria însăși a Dumnezeuului, Natura însăși a Manifestării.

„Nu există împărțirea imaginară în corpuri. Nu există împărțirea imaginară în lumi. Eu sunt cu adevărat Beatitudinea, Realitatea supremă.

Nu a existat niciodată „tu” și „eu”. Eu sunt cu adevărat Beatitudinea, Realitatea supremă”¹, afirmă cel Eliberat, cel ajuns Acolo, în acea beatitudine, *una cu acea Beatitudine*...

Altădată, același Omuleț poet:

Namaste, Maestre!

Iartă-mă! Poate că eu nu am știut mereu să te recunosc, dar spiritul meu a știut dintotdeauna.

Iar sufletul meu a stat mereu în genunchi în fața inimii tale, fără să întrebe de ce.

Înțelepciunea moșilor și strămoșilor din oasele mele m-a învățat și pe mine să nu pun întrebări inutile, ci doar să stau mereu în preajmă și să observ... ca să aflu...

Astăzi... acum, pentru că timpul și spațiul nu există, m-am așezat în fața ta cu mâinile împreunate în dreptul sufletului... ca la rugăciune.

Tac și plâng a recunoștință, a bucurie, a gratitudine...

Nu simt nevoia de mai mult.

Nu simt nevoia de nimic.

Totul șade aici, iar lacrimile mele aștern singure poezii de iubire, la picioarele Înțelepciunii tale.

Mulțumesc pentru toate!

Uneori Omuleții cei drăguți vorbesc chiar frumos, își spuse Spiritul, chicotind, puțin emoționat, în mintea lui de Spirit. Și uneori ei chiar simt câte ceva... Dar, în general, nu prea fac ei toate astea, cele

¹ *Dattātreya, Avadhūta Gītā, op. cit.*

declarate. Și uită tare repede: fuga-fuga la viața lor, cea plină de „lucruri importante și urgente”. Maeștrii pot să mai aștepte cu acele schimbări interioare profunde. Doar e datoria lor, de maeștri, să facă asta, nu?! Și au timp, și răbdare, doar tot vin ei pe pământ, ce altă treabă să aibă?!

Avadhūta Gītā, Cântul Beatitudinii...

Vom încerca să înțelegem altfel, nu cu mintea...: pentru că un text precum *Avadhūta Gītā* nu se poate înțelege cu mintea... El este undeva atât de departe de minte, încât însăși pretenția de a vorbi despre... este un sacrilegiu.

Avadhūta Gītā este un text care vine direct din Beatitudine..., este Beatitudinea care vorbește despre Ea însăși.

„Întreg Universul este umplut de Sine, care este fără formă, cum să-L glorifici? El este numai Beatitudine.

Cu adevărat, totul este numai Sine, nu există diferențiere sau nediferențiere. Cum să spui că Sinele este sau nu este? Sunt plin de uimire!

Esența întregii vedanta este această supremă cunoaștere, plină de discernământ. Eu sunt Sinele, Atman fără formă, prezent prin natura mea, în toate lucrurile.

Cu adevărat, sunt infinitul imuabil, singurul care poate cuprinde Conștiința pură. Nu cunosc plăcerea sau neplăcerea, și ele nu mă ating.

Da, gândirea este asemănătoare cerului..., da, ea este fără limite, ea a depășit totul, ea este orice lucru; dar gândirea nu există din perspectiva Realității ultime”(1:1-9)¹.

Nu poți ajunge în Realitatea ultimă, cu mintea. Nu-l poți înțelege, decripta pe Dumnezeu, cu mintea... Înțelegerea este dincolo de minte...

„*Avadhūta*” înseamnă „dincolo”. În înțelesul său cel mai profan, înseamnă dincolo de caste, dincolo de îngrădirile sociale. Extinzând înțelesul, „*Avadhūta*” înseamnă însă Dincolo de orice îngrădire, a

¹ *Dattātreya, Avadhūta Gītā*, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

minții, a emoțiilor, a ego-ului... Iar textele sacre îl numesc „Avadhūta” pe cel care a îndepărtat orice impuritate, pe cel care a îndepărtat identificarea cu ego-ul, simțurile trupului, îngrădirile lumii.

„Gītā” înseamnă cânt; și, atunci, am traduce *Avadhūta Gītā* – în „Cântul eliberatului”.

Textul este un cânt, nu este o explicație, nu este o justificare, nu este ceva care ține de minte; pentru că Adevărul ultim nu poate fi decât cântat de către cineva care a ajuns Acolo... Adevărul ultim nu poate fi explicat în cuvinte, nu poate fi justificat: el poate fi doar cântat, doar preaslăvit. Adevărului ultim i te poți doar închina: pentru că nu există altă atitudine posibilă, Acolo.

De fapt... nici nu vei putea ajunge Acolo, având o altă atitudine, cea omenească obișnuită, egotică, meschină...

Textul îi aparține lui Dattātreyā, care este un maestru legendă, un Maestru al maestrilor, un făuritor de maestri. El este considerat un Avatar al lui Vishnu, Maestrul suprem, care își permite să vorbească prin reîncarnările Sale... Textul este povestit de el, cel care se află Acolo..., Beatitudinea Însăși vorbește prin Maestru: el doar decriptează, el doar traduce pentru celelalte ființe. Beatitudine care vorbește Ea – despre Ea.

Dattātreyā este doar canalul prin care coboară în lume – niște frecvențe ale Absolutului (din nou, vulgarizăm). El traduce în cuvinte ceea ce nu poate fi tradus în cuvinte, de aceea textul este la persoana întâi: „*Eu sunt liber, eu sunt precum cerul..., cui să-i aduc omagiu, eu care sunt unic și fără pată?*”... Eu sunt El, pentru că eu am devenit Realitatea ultimă, pentru că eu m-am dizolvat în *Sat-Cit-Ananda*. Dar numai atunci am să îmi pot permite să spun așa ceva. Eu sunt Sinele – pentru că am ajuns Acolo, simt asta, înțeleg asta, bineînțeles că demult eu-ego-ul, eu-individul a dispărut... Și, atunci, nu rămâne acolo decât Sinele, care vorbește printr-o „interfață”, printr-o manifestare-ființă care încă știe folosi cuvinte, pentru ca acele cuvinte să coboare înspre oamenii care nu pot înțelege decât cuvinte.

Exact așa cum, în *Tripura Rahasya*, Tripura vorbea despre Ea însăși (și acel text uneori îi este atribuit tot lui Dattātreyā), la fel și aici, Beatitudinea vorbește Ea despre Ea însăși – prin vocea unui Maestru, prin Maestrul Avadhūta, cel trecut Dincolo...

Am să mai spun câteva cuvinte despre el – din omagiu și din închinăciune..., dar și din încercarea de a vă face să simțiți ce simt eu în fața unui Maestru..., ceva ce, la fel, nu poate fi explicat, tradus... Sunt foarte sărace cuvintele: recunoștință, plecăciune, iubire, n-au mare sens..., relația cu un Maestru adevărat este dincolo de toate acestea; și, la fel, ea nu va fi decât vulgarizată, adusă la nivelul cuvintelor.

Dattātreyā este un Maestru mistic, unii spun că a trăit acum milioane de ani, alții îl văd ca Avatar, am spus deja asta, ca pe o încarnare a lui Vishnu – Dumnezeu însuși. Alții îl poziționează ceva mai pragmatic, acum vreo patru mii de ani. El este un Maestru așa-zis „nebun”... Maeștri nebuni, care nu se supun niciunor reguli, care sunt dincolo de orice fel de îngrădire, care șochează prin ce fac, prin ce spun, pentru că sunt liberi. Iar Dattātreyā a fost un astfel de Maestru, care nu a aparținut sau nu a creat o școală; el a făcut, însă, ceva mult mai uimitor, a unificat școlile existente în acea vreme...; fără să-și propună asta, bineînțeles. A adunat curente de la acea dată, fără să le dea un nume, pur și simplu arătând că Adevărul este simplu, este același, doar cuvintele diferă și doar perspectiva, „locul” de unde anume îl privești. De aceea, mai multe școli și-l revendică pe Dattātreyā; în primul rând Școala Vedantină, Advaita Vedanta – Școala non-dualității, apoi Shivaism-ul, dar și doctrina tantrică; și, de fapt, ele au cumva dreptate să și-l revendice, pentru că el a pătruns în toate școlile, curente aparținând vremii sale, dar și începuturilor, spunând Adevărul.

Ce înseamnă Avadhūta, iată, găsim în textul însuși: *„Cine este Avadhūta, ar trebui știut de toți cei binecuvântați, de cei care cunosc adevărul literelor Vedelor și de cei care studiază Veda și Vedanta.*

Semnificația literei A este că Avadhūta este eliberat de înlănțuirea speranțelor, este pur la început, mijloc și sfârșit, și se odihnește mereu în bucurie.

Silaba VA este emblema celui în care toate dorințele au încetat, a cărui vorbire este valoroasă și trăiește mereu în prezent.

Silaba DHU este semnul celui ale cărui ramuri sunt albite de vreme, a cărui minte este purificată, care a terminat cu toate bolile și care este eliberat prin practica concentrării și a meditației.

Silaba TA îl reprezintă pe acela prin care gândul despre Adevăr a fost neîntrerupt menținut, cel care este detașat de gânduri și eforturi și care este eliberat de ignoranță și egoism.” (8:5-9)¹

Îmi cer iertare lui Dattātreyā, pentru că am să mă strecur și eu printre cuvintele lui... O fac doar pentru a continua, cu smerenie, demersul său: acela de a încerca să explici – Inexplicabilul... Acela de a încerca să arunci o privire – Dincolo..., pentru ca și celelalte ființe să afle de existența celui Dincolo...

„Dincolo” – este cuvântul transcenderii, cuvântul Învățăturilor... Este cuvântul care ne arată depășirea înlănțuirilor omenești..., apoi depășirea însăși a condiției de om.

Aceasta este Calea, simplist vorbind, punctul de plecare și cel de final... Punctul de plecare, condiția ta omenească, grosieră... care va trebui rafinată. Apoi depășită. O Școală spirituală te conduce între aceste două puncte, asta trebuie înțeles...

Cu o primă observație: faptul că nu se poate altfel, haide să nu mă păcălesc că înțeleg-simt non-dualitatea...; trebuie să încep – exact de unde mă aflu, adică din această condiție a mea de om: condiție pe care o voi înțelege, apoi voi încerca să o transform..., apoi mă voi strădui să o depășesc. Și iată a doua observație, aceea de a nu rămâne doar în zona aceea limitată, „omenească”; de a înțelege și unde anume va trebui să ajung..., care este finalul Căii.

Asta presupune interes, muncă, dăruire... Fără încrâncenare, fără dorințe, fără obsesie..., dar cu deschidere, bucurie, abandon: în exerciții, în mantră, în practică; în Cale, în Învățături. Abandonul este cheia, acum îl exersezi...

Și pentru că tu singur nu poți acoperi o atât de vastă gamă de frecvențe, este nevoie de o Școală... *Care îți vorbește, de fapt, despre acest unic adevăr: Natura reală a ființei..., conducându-te înspre Ea. Acea stare în care nu cunoaștem nimic este starea noastră Reală.*

Un astfel de text trebuie simțit și nu comentat... Pentru că, de cum apar cuvintele, există acolo deja o minte care le gândește..., apoi o alta care le decriptează. Iată un paradox: comunicarea în sine este duală, deci ea nu va putea reflecta niciodată Non-dualitatea! Ori acest text arată înspre Non-dualitate, vorbește din Non-dualitate...

¹ *Ibidem.*

Nu am să fac acum un comentariu, am să încerc doar să intru și eu în țesătura acestui text...

„Cum să numești Realitatea, care nu este nici albă, nici neagră, care nu are nici sunet, nici formă și care nu poate fi cuprinsă de cuvânt sau de gândire?” (1:37) se întreabă Avadhūta Dattātreyā, cum să poți numi o Realitate – aflată Dincolo de cuvinte?! Poți doar să o cânti... Doar un cântec-ofrandă Beatitudinii! Un cântec nu poți decât să îl cânti și să îl oferi... Aceasta este *Avadhūta Gītā*, un cântec-ofrandă adus Beatitudinii...

„Dincolo” – spuneam că este cuvântul transcenderii, cuvântul Învățăturilor... Ne învață *Prajnaparamita* lui Buddha Sakyamuni – să trecem Dincolo de corp, de minte, de emoții, de ego. Dar *Calea mai continuă*, „*Dincolo de dincolo, cu desăvârșire Dincolo*”..., acolo unde nu mai sunt cuvinte, concepte, stări..., unde nu mai există nici acel Dincolo...

Înțeleptul Eliberat, *Avadhūta*, la fel, ne conduce Dincolo de dincolo: dar într-un alt registru, el ne vorbește de Dincolo de dualitate dar și de non-dualitate, acela este „finalul” Căii, acesta este și leit-motivul ultim al textului...

Folosindu-se exact de dual, prin afirmații ale Eului Suprem, apoi prin negații despre Acela..., pentru că nu se poate spune nimic despre Acela..., apare o construcție rotativă, aparent ciudată, o spirală în ea însăși, o spirală care nu crește, care se pierde undeva în acea lume, de Dincolo de dincolo...

O spirală făcută din teme, asemănătoare unor fractali, care se reiau, construind energetica spiralei... Am încercat să grupez sutrele potrivit acestor teme: din motive didactice, desigur; iertare, Dattātreyā, pentru asta..., dar, din nou, cum să explici oamenilor, Inexplicabilul?!

Dincolo, cuvântul repetitiv, care ne indică direcția, mereu direcția...: ca să nu o uităm, ca să nu ne oprim, crezând că am înțeles, crezând că am ajuns.

Spuneam că sunt teme, fractali-teme care se reiau: iată negările, *neti neti*, „nici acesta nici acela”: ele împânzesc întregul cânt, precum o țesătură care nu va lăsa „să scape” decât Sinele... Care nu este nimic.

„În mine nu există gânduri bune sau rele, în mine nu există acțiuni bune sau rele, în mine nu există cuvinte bune sau rele... Nimic nu poate modifica savoarea cunoașterii... Sunt dincolo de simțuri...”

„Tu nu ești nici născut și nici nu mori vreodată; nu ai fost niciodată acest corp. Totul este Brahman – este ceea ce spun toate textele sacre în diferite moduri.”

„Tu ești în același timp exterior și interior. Tu ești beatitudine absolută, pretutindeni, mereu. De ce, supus iluziei, alergi încoace și încolo ca un vampir?”

„Nu există nici unire, nici separare, nici pentru tine, nici pentru mine. Nu există nici tu, nici eu, nici lumea: cu adevărat, totul este numai Atman.”

„Pentru tine nu există nici naștere, nici moarte, nici gândire, nici supunere sau eliberare, nici bine sau rău. De ce suspini, copilul meu, nici tu, nici eu nu avem nume sau formă” (1:9,13-17)..., se anticipează acum o altă discuție, despre formă...

A aduce contrariile pentru ca apoi să le transcenzi... Metoda este aceeași ca și în Sutra de diamant..., dar aceea are o altă frecvență, are duritatea diamantului, Gītā are curgerea unui cânt de slavă... Fiecare text este impregnat de energia acelui maestru, transmisă prin vorbele sale: claritatea de diamant a minții Cit – de Dincolo de minte, a lui Buddha Sakyamuni, apoi miracolul beatitudinii, Ananda, venind de Dincolo de dualitate, a lui Dattātreyā..., Cit-Ananda Însăși, vorbind prin cei doi iluminați...

Tehnica este însă aceeași: a nega totul, a îndepărta totul, pentru ca acolo să nu mai rămână decât Esența, Conținătorul și Creatorul lor... Obsesiv, repetitiv: pentru a nu uita asta..., pentru a elimina totul, pentru a nu omite nimic. Pentru că este necesară o negare totală și finală, astfel încât cel care afirmă *neti neti* – să se dizolve definitiv: dezidentificare de orice, renunțare completă la lumea ta, la conceptele tale, la zeii tăi, la ritualuri, căi..., la tine – sub orice formă „a ta”.

„Nu există nici Veda, nici zeii, nici lumile, nici sacrificiile, nu există nici caste, nici clase sociale, nici familie, nici rasă, nu există nici calea întunericului, nici calea luminii. Realitatea ultimă are drept formă unică Sinele” (1:34)

A renunța la orice identificare: pornind de la cele mai grosiere, apoi spre cele mai subtile... „Tu nu ești nici neutru, nici masculin, nici feminin, nici conștiință, nici formă... Tu ești Beatitudine” (1:47)

„Nu ai nici mamă, nici tată, nici părinți, nici soț, copil, prieten, nici plăceri sau neplăceri. De ce există atunci această suferință a minții?” (1:63)

Sinele este Dincolo de orice concept, inclusiv de acela de dualitate sau de divizare. „*Sinele nu este nici divizat, nici nedivizat. Nu are nici plăceri, nici repulsii. El nu este nici totul, nici mai puțin de tot. Cunoaște Sinele ca fiind imuabil!*”(1:65)

Dar nu vei putea afirma asta – decât odată ajuns în Natura lucrurilor: asta înseamnă a fi Acolo... „*Lucrurile nu sunt nici pline, nici goale, nici adevărate, nici false. Avadhūta, realizând adevărul scripturilor, a spus totul spontan, din însăși natura sa profundă.*” (1:76)

Apoi mintea..., desigur. La un moment dat, mintea devine interlocutor. „*O, minte, supusă iluziei, de ce alergi ca un vampir? Privește Sinele, netulburat de nimic! Renunță la pasiuni și fii fericită!*”(1:18) Vampirul este o creatură mereu agitată, agresivă, care mereu vrea, atacă, este violentă, primitivă...: precum mintea. Apoi iată și indicația concretă, ce ai de făcut: oprește-te, taci, privește Sinele: *întoarce-te către Sine, către Esența ta, care este Sinele...* Asta face meditația, asta oferă Vipassana, în pauzele dintre respirații, în pauzele dintre gânduri sau dintre cuvinte... Apoi sunt tehnicile de *Laya yoga*, de disoluție a minții...

„*Cu adevărat, tu ești această Realitate pe care nimic nu o tulbură, neschimbătoare, eternă, a cărei esență este libertatea. Nici pasiunea, nici detașarea nu te ating. De ce atunci să suferi de dorința dorinței?*” (1:19)

Dorințele sunt cauza nefericirii, renunță la ele, ele te țin în *samsara*, legat..., ele sunt vampirul. Discursul este, însă, mult mai subtil, dorințele, suferința sunt doar amintite aici, nu se insistă acum pe asta, ci pe Adevărul ultim. Pentru că, înțelegându-l, vei transcende dorințele și suferința și iluzia...

„*Realitatea este una singură pretutindeni, afirmă înțelepții. Doar renunțând la pasiuni, gândirea încetează să mai fie una sau multiplă*” (1:22)

Tu ești Acela, minte, doar că nu vezi reflexia în Universul fenomenal, doar că te crezi separată și construiești lumile tale iluzorii...

„*O, minte, prietena mea, la ce bun să pălăvrăgești în continuare? Prietena mea, toate acestea nu sunt decât speculații! Ți-am vorbit despre esența lucrurilor. Cu adevărat, tu ești Realitatea, tu ești asemănătoare cerului*” (1:68)

Doar când mintea va fi complet goală, tăcută, fără conceptualizare spațio-temporală – doar atunci va fi revelat Unicul Adevăr. În rest – doar speculații, doar pălăvrăgeli, toate acele probleme ale tale, toată acea vorbărie parazită și inconsistentă, toată acea împrăștiere fără rost, toată acea veșnică raportare „la mine”... Doar pălăvrăgeli: doar zgomot, doar dizarmonie...

Dincolo de gânduri, de „modificările minții”, este bucuria Esenței, *Ananda...* „Bucuria risipește toate îndoielile. Ce aș face dacă aș avea modificări ale minții? Totul apare, totul se resoarbe, ca bulele în apă” (2:7) Acele gânduri care apar, apoi se resorb, în Esența minții...

Starea de non-manifestare este acea realitate în care „un eu” nu își percepe existența. Imediat ce ne conștientizăm prezența, starea de unicitate dispare: deoarece dualitatea apare prin însăși acea conștiință a prezenței proprii: „eu sunt”. Mintea creează „eu-sunt”-ul prin repetițiile, referirile, raportările ei veșnice – exact la acest „eu”.

Dincolo de minte, de tăcere, de non-tăcere... Mereu Dincolo... A coborî în profunzime, a vedea tot ce îți apare în acea investigație, a supune investigației, apoi a înlătura: pentru că Sinele este Dincolo de orice obiect sau concept...

„Vorbirea și tăcerea nu sunt adevărate, cunoscutul și necunoscutul nu sunt adevărate. Din moment ce Beatitudinea este aceeași cu Unicul, Atotcuprinzătorul absolut, cum să existe obiecte, simțuri, minte sau intelect?!” (6:8)

Dincolo de orice cunoaștere, Dincolo de minte..., Dincolo de tăcere... „Acolo unde mintea nu mai poate cunoaște nimic, cu adevărat nu mai este nimic de spus. Supremul este unicul liber. Purificat de gânduri, absorbit în conștiința existenței netulburate, Avadhūta mărturisește Realitatea supremă” (6:27).

Respirația prin piele...

„În orice loc, în orice moment, totul este Sinele, etern, neschimbător, totul este vid și plin. Să știi că eu sunt toate acestea, fără nicio îndoială” (Avadhūta Gītā¹, 1:31-33).

Sinele este Vacuitatea de dinainte de Creație, dar care conține potențiala Creație... Nu există decât El. Din nou, sunt doar cuvinte, doar concepte serbede despre...

Până când vom ajunge să simțim asta, iată, practicăm, folosindu-ne de metafore, de vizualizări, de respirație, desigur... Iată acea „respirație prin piele” pe care am amintit-o mai devreme.

Pielea reprezintă o interfață între „interiorul” fiecăruia și lumea „exterioară”. De ce ghilimele? Pentru că, de fapt, nu există un „interior” și un „exterior”, tocmai am văzut asta. Respirația prin piele folosește la desființarea acestei senzații de separare, dintre noi și ceilalți, dintre noi și Univers... Pentru că pielea reprezintă simbolic exact „bariera”, delimitarea: dintre noi și lumea înconjurătoare, dintre noi și ceilalți. „Barieră” percepută în două sensuri: dinspre ceilalți înspre noi (ca atac, agresiune etc.), apoi dinspre noi înspre ceilalți (ca frică, închidere, ripostă, protecție sau, dimpotrivă, ca deschidere, comunicare etc.)...

„Ceilalți” însemnând, de fapt, tot ce înseamnă „lumea exterioară”, nu numai persoane, ci și mediul înconjurător, evenimente, planetă, Univers...

Respirația este utilă inclusiv pentru afecțiuni dermatologice: spunem asta doar în treacăt, există o întreagă discuție asupra cauzelor mental-emoționale ale bolilor (bolile de piele fiind, în general, exact boli de refuz, de rejectare, de ripostă, de apărare contra exteriorului, exact din aceleași considerente: subconștient pielea fiind „privită-simțită” ca bariera-separarea-apărarea față de acel exterior...) Bolile de piele sunt boli

¹ Dattātreyā, Avadhūta Gītā, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

„de separare”, pentru că așa se autopercepe ființa omenească, ca fiind separată... Sau, mai bine zis, sunt boli de reacție la această (falsă) separare...

Respirația prin piele folosește la depășirea timidității, a limitării, introvertirii, izolării..., asta ca să enumerăm din beneficiile emoționale. Repetăm noi, fiecare exercițiu propus are trepte diferite de practică și de profunzime: pe măsura „treptelor” de conștiință-simțire-înțelegere ale practicanților...

Respirația prin piele folosește, însă, mai ales, pentru eliminarea separării, izolării, ca și concept filozofic, dar și ca și concept de viață.

Din acest punct de vedere, exercițiul este eminent „spiritual”. Vorbim despre separarea primordială, a ființei – față de Existența care i-a dat naștere... Și vorbim de o falsă separare: tocmai pentru că toate ființele de fapt fac parte și, mai mult, sunt Existența... Ori tocmai din această (falsă) separare decurge individualitatea; dar și izolarea, frica, riposta, atacul..., de aici decurg relațiile, ego-ul și veșnica lui nevoie de consolidare, de afirmare...

Iată acum elementele de tehnică: stăm fie în poziția clasică de meditație (de preferat), fie șezând, fie culcat (asta însă doar pentru cei foarte începători).

Exercițiul poate fi practicat însă și din mers sau alergare, asta mai ales după deprinderea tehnicii și după ce vizualizarea și noua percepție încep să funcționeze.

Inspirăm ca în mod normal... și „expirăm prin piele”. Cum facem asta? Ne imaginăm pielea ca fiind o sită, ca un năvod și expirăm prin spațiile libere ale acestuia, prin ochiurile năvodului...; care se vor mări din ce în ce mai mult, cu fiecare respirație... Până când textura separatoare va deveni din ce în ce mai laxă. Dispare astfel treptat limita de separare dintre noi și Univers... Acesta este „principiul” exercițiului.

Este posibil ca, în timpul practicii, pielea să fie simțită ca o structură restrictivă, care contribuie la reprimare, la

încorsetare. Și, atunci, s-ar putea să simțiți nevoia de a elimina ceva prin piele la început (nu fizic, desigur, ci energetic). Faceți acest lucru, dacă simțiți nevoia de curățare: curățați, eliberați, eliminați lucruri nespuse, reprimare, blocaje, atașamente, limitări, frici... Așa că primul pas al respirației prin piele pentru unii dintre voi s-ar putea să fie unul de „decompresie”, de eliberare. Dar este doar primul pas.

Dacă vă este greu să faceți exercițiul cu toată pielea odată, puteți faceți exercițiul pe zone, pe rând, insistând în locurile unde simțiți că sunt probleme. Dacă simțiți zone de restricție – insistați acolo, de exemplu la piept pentru somatizările legate de „durerea sufletească”, respiratul prin piele te va ajuta să expansionezi zona respectivă.

Imaginați-vă că pielea devine o plasă cu ochiuri din ce în ce mai mari, până când „separarea” dispare de tot și deveniți una cu Universul... Pe expir ne imaginăm că pielea se dizolvă și noi „ne împrăștiem”, ne expansionăm în Univers...

Putem să ne folosim de degete pentru a „ne răsfira”. Pe inspir ne adunăm puțin în interior, apoi, pe expir, cu degetele, „desfacem” pielea, o rarefiem, iar noi ne împrăștiem prin acele spații create...

Ori de câte ori dispare concentrarea și reapar gândurile, reluăm exercițiul, fixându-ne atenția asupra acestuia. Sau, mai mult, dizolvând și expansionând și mintea, gândurile și agitația ei, pe același expir, în aceeași mișcare de expansionare-dizolvare...

O altă variantă este aceea de a vă vizualiza interiorul ca fiind o sferă luminoasă; la început aceasta are o barieră în jur, după care bariera respectivă va fi străpunsă și această sferă luminoasă se va putea extinde în afară, difuza, comunica cu Universul, devenind un câmp frumos, radiant, cu limitele din ce în ce mai estompate.

Pe expir, „dispare” apoi treptat corpul fizic, dispar emoțiile, mintea, toate acestea fiind penetrate și dizolvate de către „razele” care pornesc din sfera luminoasă care suntem și pe care le expansionăm din ce în ce mai mult... Astfel încât, într-un

final, ne transformăm în niște câmpuri luminoase, fără contur net, în niște nori de energie fără contur, din care pornesc fire luminoase, multe și foarte subțiri care ne conectează cu Universul. Ego-ul devine și el din ce în ce „mai lax”, tot ceea ce cred eu că sunt, toate calificativele care „mă” compun..., încerc să simt asta și să lucrez cu asta, să dizolv „straturile de eu”.

Dacă apare mintea, vorbăreață, agitată, gândiți-vă că și acolo aveți o sferă asemănătoare, din care pornesc fire luminoase, o sferă care se mărește, mintea este inclusă, apoi devine acea sferă, și, în momentul în care respirați prin pielea din zona capului, veți dizolva și mintea, cu toate scenariile, agitația, vorbăria ei. Și, în felul acesta, exercițiul poate fi folosit ca o tehnică non-mentală.

Practicăm, respirăm, ne desfacem, ne expansionăm... *„Eu”* dispar, în final va rămâne doar o sferă pulsantă de energie strălucitoare, care respiră, care se expansionează...

Doar o manifestare a Existenței, doar o respirație a Existenței...

Încerc să „prind” această stare, să o stabilizez..., ca să nu o uit, ca să pot reveni la ea. Cultiv această stare...

Mulțumim...



Respirația prin piele: dizolvarea separării dintre tine și Existență..., apoi dezidentificare de corpul fizic, ego, minte... „Tu” devii spațiul...

Tu ești vasul...

Există o frumoasă metaforă a vasului, devenită și ea clasică în școlile yoghine din vechime. Pentru că este atât de simplă și de grăitoare...

Regăsim comparația în *Avadhūta Gītā*¹, ea începe să ne fie sugerată astfel: „*Tu ești, în același timp, exterior și interior. Tu ești Beatitudine absolută, pretutindeni, mereu. De ce, supus iluziei, alergi încoace și încolo, ca un vampir?*” (1:14)

Iluzia ne-vederii..., orbirea..., doar ele mă fac să alerg încoace și încolo, căutând... Căutând ceva ce am deja, căutând ceva ce sunt deja...: doar că nu văd, doar că nu știu...

„*Atunci când un vas este spart, spațiul din el dispare cu totul, este absorbit în spațiul infinit și nu mai este diferit de acesta. Când mintea devine pură, nu mai percep nicio diferență între minte și Ființa Supremă*” (1:31)

Atunci când un vas este spart, spațiul din el dispare cu totul, este absorbit în spațiul infinit și nu mai este diferit de acesta: *interiorul este exteriorul, asta este Esența ta! Dar nu vedem asta exact din cauza vasului, care este delimitarea, separarea, câmpul, coaja, „stratul, corpul” de minte-ego! Spărgând vasul, adică dizolvând ego-ul, vom vedea asta...*

Aici își au locul toate tehnicile de dizolvat ego-ul, dar, în primul rând, înțelegerea acestui fapt; apoi sunt exercițiile energetice, respirația prin piele, ca tehnică a noastră particulară...

¹ *Dattātreyā, Avadhūta Gītā*, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

Încă ceva frumos, această metaforă explică, în zona omenească, faptul că interiorul „se extinde” în exterior: pentru că același „principiu” se aplică și frecvențelor mai groșiere, nu numai Esenței. Dacă tu ești dizarmonic în interior, așa va fi și în jurul tău, un câmp de dizarmonie pornind din tine, care te va înconjura și care se va răspândi în jur: iar aceasta va fi viața ta, la modul foarte concret. Dacă tu ești violent în interior, viața ta va fi plină de violență; nu „o atragi”, ci o produci, o răspândești în jurul tău! Iar ceilalți vor intra în câmpul tău de violență, sau de control..., sau de ambiție, sau de orgoliu și vor reacționa la el. Relațiile tale, interacțiunile cu cei din jur vor fi astfel influențate de ceea ce „emani” tu. Dizarmoniile interiorului tău trec însă și prin corp, determinând aici boli, boli ale interiorului tău: boli de rigiditate interioară, boli de violență, boli ale fricii...

Cum ești în interior, așa vei manifesta în exterior: așa va fi viața ta, așa vor fi relațiile tale, familia, evenimentele...

Iată un alt algoritm spiritual foarte bun, de reamintit mereu (mai ales atunci când suntem nemulțumiți și dăm vina, mereu, pe acel exterior „neprielnic, dușmănos, nefavorabil”...). Este, de fapt, perechea algoritmului „Tu ești cheia a tot”, acum mai subtil, mai pentru „avansați”..., oferind o explicație (și propunând o înțelegere) mai subtilă.

Revenind la conotația spirituală, spuneam că, dintre tehnicile noastre, respirația prin piele își propune exact asta: simțirea separării, apoi rarefierea, dizolvarea barierelor...; acestea sunt fizic reprezentate prin piele. Vom explica mai încolo...

Pielea este, însă, mai mult un simbol; marele separator, este, de fapt, ego-ul, el va trebui rarefiat, dizolvat... Orice tehnică de dizolvat ego-ul ajută la asta, inclusiv cele comportamentale, smerenia, *kar-ma yoga*, tehnica micului tiran, am vorbit destul de mult despre ele, le facem noi la sală, în tabere. Vă mai rămâne și vouă, de acum, să integrați lucrurile, să construiți acel puzzle al Școlii – din piese de concepte și de practică.

Vorbind mai departe despre minte, iată: „*Când mintea devine pură, nu mai percepe nicio diferență între minte și Ființa Supremă*”... Mintea „cea mai pură” – este Esența ei, care este Ființa Supremă, care este *Cit*, Conștiința Ființei Supreme... Dar pentru asta va trebui să o

liniștesc, apoi să înlătur tot balastul omenesc..., gânduri, programe, șabloane, repetiții, totul...

Apoi am să trec Dincolo de ele, Dincolo de concepte, metafore, Dincolo de ideea de vas și de spațiu... care sunt, și ele, doar cuvinte... Care sunt un ajutor real pentru practică; iar atunci când practica se va fi desăvârșit prin ea însăși, putem renunța la ajutoare.

Pentru că, ajuns Acolo, voi înțelege că, de fapt, „*Nu există nici vasul, nici spațiul cuprins în el. Nu există nici suflet individual, nici formă a sufletului individual. Vezi, cu claritate, că există numai Sinele, pe care nu putem să îl cunoaștem, nici să îl facem cunoscut*”, spune Avadhūta, cu smerenia ne-cunoașterii...

Călătoria supremă...

Cum devin liber? Cum ajung Dincolo? Urmând Calea... De fapt, nu există altă metodă... Metoda se știe, iată, de mii de ani: doar să o urmezi, cu încredere, cu bucurie, cu determinare și devoțiune... Metoda se știe de mii de ani... Doar mintea cea care se crede șmecheră își va închipui că găsește ea noi scurtături...

Mai întâi am să mă pregătesc: „*Detașat de iubire și de ură, devotat pentru binele a tot ceea ce există, puternic în conștiința sa și lucid, va aștepta călătoria supremă!*” (2:24)

Iată cum un verset din aceeași *Avadhūta Gītā*¹ conține o tehnică de o viață..., de vieți întregi. Sunt niște repere foarte concrete: exersez detașarea de contrarii, sunt devotat binelui și celorlalți, sunt stabil, puternic, lucid..., iată, exersez asta, *bodhicitta*, *karma yoga*, o practică de mai multe vieți. În același timp – practica individuală actuală zilnică, potrivită oricui.

Exersez mereu..., nu uit să fac asta, mă preocupă, depun „efortul corect”... Efortul corect zilnic, cu „râvnă”, cum spun călugării, asta înseamnă cu determinare, dar și cu bucurie, cu încredere, asta este ceea ce trebuie să fac. Cu încredere în Cale... Stabil și puternic pe Cale...

Mă pregătesc; mă detașez: de contrarii, dar mai ales de mintea mea care judecă totul în termeni duali și de ego-ul care așa reacționează el mereu, selectând într-una, „știind el” mereu ce și cum...

„*Devotat pentru binele a tot ce există*”: chiar fac asta, chiar exersez compasiunea, o cultiv în mine, o cresc... „*A tot ce există*”: nu selectez

¹ *Dattātreya, Avadhūta Gītā*, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

eu cine merită și cine nu merită compasiunea „mea”... Încerc, încep să înțeleg că tot ce există este Sinele..., exersez această nouă înțelegere...

„Puternic în conștiința sa și lucid”: sunt stabil pe Cale, stabil în convingerea de a urma Calea; sunt în același timp lucid, mă văd, încep să văd și în jur... Îmi verific mintea, gândurile, vorbele, faptele, mă repliez, mă corectez. Sunt puternic, voi merge mai departe, pentru că este „călătoria supremă”... Mă pregătesc, fac tot ce pot eu, pentru că este „călătoria supremă”... Singura care merită făcută, cea mai importantă..., călătoria supremă.

Mă pregătesc și aștept... Pentru că acea Grație trebuie așteptată, nu ține „de mine”, nu o pot forța eu... Eu doar pot să mă deschid, să mă golesc, îi fac loc, sunt receptiv, mă pregătesc pentru Ea... Mă dau la o parte, ca să îi fac Ei loc. Dacă sunt înverșunat, dacă vreau eu iarăși câte ceva (de data asta „vreau eu ca Grația să se pogoare mai repede, n-am timp de așteptat”...), desigur că va fi doar un mare pas înapoi. Din nou – „a te lăsa”, abandonul: a exersa asta – însăși prin acea așteptare.

Călătorie supremă... care este înspre inima mea. Pentru că „voi căuta” Sinele în acel spațiu al inimii...

„Pur, vast și același pretutindeni ca cerul, Sinele este identic în toate și lipsit de toate. Este Ființa neschimbată, separată de esență, non-esență și schimbare. Cine este, același în toate, strigând în inima mea?” (5:26)

Poarta este spațiul inimii, tehnicile preliminare, acea pregătire, bodhicitta, karma yoga, asta au făcut: au deschis poarta... Călătoria supremă aici începe, pentru a te cufunda, mai departe, în acel Spațiu... A găsi în inima ta acel spațiul infinit, acea Vacuitate fără niciun fel de atribut..., aici te va conduce meditația... Dincolo de toate celelalte frecvențe omenești ale chakrei...: ele sunt doar primele „straturi”..., mai știți, vorbeam noi despre straturi... Sau despre frecvențele omenești frumoase: ele fac parte doar din pregătirea pentru Călătoria supremă..., sunt doar primele „raze” din acea chakră care începe să se deschidă. Călătoria spre spațiul inimii abia atunci va începe, cu acele „frecvențe omenești frumoase”; va trebui să trec însă Dincolo de ele..., spre frecvențele spirituale, așa le-am numit noi.

„Acesta este Sinele, care este mai mult decât detașat de virtute și viciu, de ceea ce este material și nematerial, de dorință sau lipsa dorinței. Cine este, același în toate, strigând în inima mea?” (5:27) El strigă în inima mea..., mă cheamă, îmi arată drumul... Oare îl aud? Sau inima mea este atât de închisă, încât este imposibil să răzbată de acolo strigătul său...

Aici își au locul, desigur, exercițiile noastre de curățare, apoi de deschidere a inimii... ca să înțelegeți de ce practicăm într-un anumit fel. (Facem acum o paranteză: toate exercițiile noastre se constituie într-un puzzle, ele sunt gândite în acest fel. Exercițiile de deschidere a inimii, cele de curățare, de centrare..., apoi *vipassana*, a ajunge cu mintea, pe calea respirației, în spațiul inimii, a zăbovi aici câteva secunde – în Nimicul din acest spațiu... Exercițiile te vor conduce înspre Acela care se află în inima ta; cu condiția să le faci întocmai, nu să le alegi, nu să le mai adaptezi tu după putințele și dorințele tale... Să te lași lor, să te abandonezi acelor exerciții, cu bucurie, cu încredere: din nou – vorbim despre deschidere, încredere, abandon...).

La început vor apărea frecvențele omenești frumoase, pe care le vei cultiva..., bunătatea, compasiunea reală, bucuria de a trăi, recunoștința, deschiderea, dar și smerenia autentică... Le vei cultiva pentru a pregăti mai departe inima, pentru a o menține deschisă, pentru că abia de acum încolo va începe „Călătoria supremă”... Apoi vor fi „frecvențele spirituale” – devoțiunea, bucuria-extazul deschiderii și libertății, bucuria abandonului, a unui abandon real acum..., iubirea, devoțiunea către maestru tău, toate sunt crâmpie de Beatitudine... Apoi rafinamentul va spori, vei dobândi o altfel de conștiință, de luciditate-înțelegere-simțire, dublată de acele frecvențe spirituale, din ce în ce mai calde, mai rafinate, mai autentice...

„Călătoria supremă” continuă, însă, Dincolo de toate acestea, înspre Non-formă, înspre Vacuitate... Sunt „straturi”, dacă vrei..., asta pentru că am vorbit despre straturi..., sau sunt etape, pași pe care îi vei face, în această călătorie a ta.

„Dacă Acela este identic în toate, dacă este detașat de sus și jos, dincolo și aici, înăuntru și înafară, cine este, același în toate, strigând în inima mea?”, „Nu există nici cu formă, nici fără formă, cu diferență sau fără diferență, manifestare sau evoluție, cel care este același în

toate este lipsit de cuvinte sau de formulări. Cine este, același în toate, strigând în inima mea?" (4:3,11)

El strigă în inima mea... Oare îl aud? Sau mă aud doar pe mine, cu bolboroseala minții mele, care acoperă totul?! Nu-i aud nici măcar pe ceilalți, care îmi vorbesc pe aceeași limbă, cu aceleași frecvențe lumești..., care uneori chiar vor să îmi transmită câte ceva, foarte concret, nici măcar pe ei nu îi aud, darămite pe Acela, a cărui voce este atât de subtilă... Uneori, rareori, sunt mici revelații, insight-uri: e glasul Său. După care surzesc la loc. Sau nu vreau să Îl aud, sau mă fac că nu Îl mai aud, pentru că mă deranjează de la ale mele: „lasă asta acum, n-am timp de Tine, am treburi mai importante de făcut. Sunt prea obosit. Am o ședință la serviciu. Am de făcut cumpărături. Am de făcut bani. Trebuie să plecăm în concediu, n-am timp de Tine”...

Îmi rămâne, însă, practica: până când starea de inimă deschisă se va stabiliza, până când voi face acei pași... Până când voi fi stabilit în yoga. Practica corectă.

Apoi va trebui să te pregătești pentru grația maestrului: „*Cel care, analfabet sau savant, are o cunoaștere deplină asupra realității prin grația maestrului, devine străin pentru oceanul reîncarnărilor*” (2:23) Singur nu vei putea niciodată să faci acea călătorie... Pur și simplu pentru că nu vezi și nu știi pe unde să o iei... Apoi sunt capcanele, la fiecare pas. Mereu mintea și ego-ul îți vor întinde capcane, pur și simplu pentru că ele se simt amenințate și nu vor să dispară. Depinde acum de tine, ce alegi: păcăleala sau Calea..., reîntoarcerea sau mersul înainte...

Grația maestrului – trebuie și ea primită: dacă te opui, dacă te lupți, dacă nu îi faci loc... cum să ajungă ea la tine?! *Deschiderea, abandonul, smerenia nu sunt doar vorbe...; de fapt, fără ele nu se poate.* El va vrea să curgă în tine, să te umple, să te transforme... dar tu ești închis, plin de țepi, acru... Cum să își facă el loc, pe lângă acreala ta?!

El îți va spune „*Toate textele sacre afirmă că Realitatea supremă este imaterială, pură, imuabilă, fără formă fizică, egală pretutindeni. Eu sunt această Realitate, știu aceasta fără nicio îndoială*” (1:20). Un Avadhūta „*știe asta fără nicio îndoială*”, el este în acea cunoaștere-simțire... Fără nicio îndoială! El este una cu acea cunoaștere-simțire... Ori tu nu știi asta... El va vrea să te conducă, să ajungi și tu – „să știi” în felul acesta...

Știi, acestea nu sunt numai vorbe goale... am putea adăuga aici câteva cuvinte, din nou, despre încredere...: un discipol are încredere în maestrul său pentru că acesta „știe asta fără nicio îndoială”. Un discipol adevărat, cel a cărui dorință de a ajunge Acolo a devenit o sete de neostoit... El abia așteaptă să se deschidă acelei grații..., a așteptat asta vieți în șir, s-a pregătit pentru asta...

Ceilalți – își dau ei cu părerea, se află în treabă, găsesc ei soluții personale mai bune decât Calea..., comentează, critică, desigur, nu se lasă ei deschiși așa, cu una cu două... Păcăleală, irosire, orbire, rătăcire...

Un maestru apare la câteva sute sau mii de ani. Oare ești pregătit pentru grația lui?!

Apoi va fi practica renunțării: venită din înțelegerea profundă a faptului că nimic nu îmi aparține, a faptului că nu există decât El...

Înțelegând că nimic nu îmi aparține...: pentru că de fapt așa și este. „Ceea ce fac, ceea ce mănânc, ofrandele pe care le aduc, ceea ce dăruiesc, nimic din toate acestea nu îmi aparține și eu nu sunt identic cu ele. Nimic nu mă atinge, sunt nenăscut, neschimbător” (1:40).

Iată un bun algoritm spiritual: a-ți reaminti mereu faptul că nimic nu îți aparține... Avem noi acei algoritmi spirituali: au fost unii pentru „începători”, acum vorbim pentru cei deja mai avansați – ca simțire, ca dorință de practică, de transformare interioară... Cei în care deja s-a stabilizat acea smerenie și acel „nimic nu mi se cuvine”, acum mergem mai departe cu înțelegerea-simțirea-smerenia, va fi un altfel de smerenie..., provenită acum dintr-o altfel de înțelegere.

Și poți face asta ca practică zilnică, a stabili în tine această înțelegere și această nouă atitudine interioară... Clipă de clipă: atunci când mănânci, atunci când te plângi că nu ai, atunci când aduni bani, diplome, renume..., sau măcar niște aprecieri..., atunci când afirmi „familia mea, prietenul meu, câinele meu”, și chiar crezi că aceste ființe îți aparțin, atunci când crezi tu că oferi „de la tine” câte ceva și ești tare mândru de asta... Atunci când respiri, când mergi, când trăiești: să înțelegi-simți mereu că toate acestea, de fapt, nu îți aparțin... Nici respirația, nici corpul, nici mersul, nici oamenii, nici obiectele, atât de „neînsuflețite” cum îți par ele...

„Toate sunt ale tale, Doamne. Tu ești cel care acționează, Tu realizezi totul. Eu nu sunt decât un simplu instrument în mâinile tale. Tot ce

fac eu – este ceea ce Tu realizezi prin mine. Toată aceasta este gloria Ta. Toate îți aparțin ție, nu mie. Eu nu am decât dreptul de a asculta și a folosi, plin de smerenie și iubire, tot ceea ce îmi oferi”, ne spune Ramakrishna, plin de acea devoțiune-evlavie reală...

Iar ca „tehnică spirituală” avem aici ofranda: a tot ceea ce faci, mănânci, spui..., eliberarea acelor atașamente față de „obiectele așa-zisei tale posesiuni”...; eliberarea, apoi, de tine-cel-care-crezi-că-le-posezi...

Tehnica Chöd face și ea asta, dar într-un alt registru, mult mai dur; scopul ultim fiind tu-ca-ofrandă-a-ta: corpul, mintea, ego-ul, tu-totul... Am vorbit noi altădată despre practica Chöd...¹

Nimic nu îți aparține! Înțelege-simte asta odată pentru totdeauna: și vei ieși din suferință – prin însăși această dez-atașare de așa-zisele tale posesiuni. Dar asta nu este decât beneficiul secundar...

Iată că nici simțurile nu îți aparțin, cu atât mai puțin obiectele simțurilor! „Așa cum simțurile tale nu îți aparțin, nici tu nu aparții simțurilor tale. Cu adevărat tu ești Realitatea supremă. Atunci de ce suferi?” (1:16) Înțelege asta și renunță la identificarea ta cu posesorul acelor simțuri sau, și mai rău, al obiectelor simțurilor... Nici tu nu aparții acelor simțuri: eliberează-te de ele, dar și de înlănțuirea lor, ieși din dependența acelor simțuri..., din dependența dată de plăcerea obținută prin diversele acumulări... Acumulări de bunuri, de aprecieri, de titluri, de tot felul de plăceri... De ce suferi?

Simțurile nu îți aparțin; de fapt, de la nivel absolut, ele nici nu sunt reale, ne spune Înțeleptul, trecând Dincolo de ele. „Într-adevăr, ceea ce suntem noi a fost spus în scripturi prin Tu ești Acela. Nereal – ni se spune în Upanishade că este corpul alcătuit din cele cinci simțuri: Neti neti, nici acesta nici acela”(1:25).

„Eul” nu este „al meu”! „Creatorul nu este niciodată sursa suferinței. Pentru că acest eu pe care tu îl vezi nu a fost niciodată al meu, Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:15). Aflând asta, voi ieși din suferință: pentru că suferința aparține identificării cu „eul”. Mie mi se întâmplă, eu sunt nefericit, eu sufăr... Nu Creatorul te face să suferi, ci „eul”! Eul care vrea mereu câte ceva, dorință care, neîndeplinindu-se, îl va face să sufere. Nu Creatorul te face să suferi, ci dorința ta. Dorința este cauza suferinței, insistă atât de mult Buddha

¹ Indra, *Dincolo de iluzie...*, Ed. LiLA, București, 2017.

Sakyamuni. Oare de ce nu înțelegem asta? A renunța la dorințe: dar nu ca o pedeapsă, nu cu încrâncenare, ci din înțelegerea faptului că doar aceste dorințe și mintea care le produce te fac să suferi! Nimeni altcineva. Asta vorbind de la nivelul dorințelor...

Dattātreyā merge însă mai departe, Dincolo de lumea minții și a dorințelor, pentru că nu această lume este „scopul” discursului său: *însuși acel „eu” nu îmi aparține... Problema suferinței este deci de două ori falsă: o dată pentru că ea aparține doar minții-ego-ului și dorințelor, neavând o existență de sine stătătoare; iar, în al doilea rând, pe un al doilea plan, pentru că însuși ego-ul nu are o existență reală și nu „îmi aparține”.*

Iar această cunoaștere – te va elibera! Faptul că acel „eu” – este iluzia.

Vedanta susține că totul este iluzie, inexistență; numai Paramatman – Dumnezeu rămâne, etern și inexprimabil. Din el purcede totul, ale lui sunt toate: lumile, obiectele simțurilor, simțurile... *„Întreaga lume strălucește nedivizată și unitatea ei nu poate fi distrusă. O, cât de puternică este iluzia magicianului, care a creat dualitatea și non-dualitatea!” (1:61)*

„Nu există distincție între diferit și non-diferit. Nu există distincție înăuntru – în afară sau întâlnire a celor două. Cine este, același în toate, strigând în inima mea?” (5:9)

„Există numai starea de libertate, care este Totul, nediferențiat, neatins de diferența dintre lung și scurt sau dintre rotund și ascuțit. Cine este, același în toate, strigând în inima mea?” (5:7)

„Iată Unicul – fără vid sau absența vidului, puritate sau impuritate, întreg sau parte. Cine este, același în toate, strigând în inima mea?” (5:8)

„Iată Ființa, lipsită de existență și non-existență, dorință și absența dorinței. Iată, cu adevărat cea mai înaltă conștiință, una și aceeași cu libertatea. Cine este, același în toate, strigând în inima mea?” (5:13)

Există numai starea de Libertate. Iar ea este una cu cea mai înaltă Conștiință... Dar Libertatea, așa cum vorbim noi acum despre ea, este însă tot un concept, tot un cuvânt: trecem Dincolo..., nu există, de la nivel Absolut, nici Libertatea... *Neti neti...*

„Dacă Ființa, peste tot aceeași, este lipsită de cauză și efect, divizare și subdivizare, culoare și lipsa culorii, cine este, același în toate, strigând

în inima mea?” (5:20) Îl voi găsi pe Brahman, Absolutul, Cel fără de nume și de attribute, Cel fără de cauză, efect, divizare și non-divizare, în inima mea...

Cum să fac asta?

Ca să înțeleg-simt asta, unica metodă este înlăturarea întregului balast adunat în jurul Lui. Asta înseamnă, de fapt, dezidentificare: a renunța la „mine”, cu tot ce înseamnă asta. Așa cum El nu are attribute, așa va trebui să devin și eu, fără attribute: doar așa voi putea deveni una cu El.

Din nou, etapele Căii: mă uit înspre mine, încerc să mă văd în mod real! Apoi dau la o parte: *neti neti*, „nu sunt asta, nu sunt asta”... Dar va trebui să le înlătur efectiv pentru a revela Sinele.

Pentru că, simplist vorbind, *nu există decât acel ego, construit din multiple „straturi” și Sinele*. Ca să ajung la acel Sine, ca să „am acces la El”, ca să-l eliberez, trebuie să înlătur straturile ego-ului. Dar *nu doar vorbe, ci dezidentificare reală, simțită, autentică*: fie că vor fi exerciții energetice, *karma yoga*, *bhakti-yoga* sau practica *neti neti*, indiferent de „instrumentele ajutătoare”, eu voi renunța la mine. La straturile minții-ego-ului.

Calea va fi progresivă, renunțarea va fi progresivă, pe măsura înțelegerii și a rafinării acelei conștiințe-de-altfel-de-înțelegere-vedere. „Pentru că Acela este subtil, invizibil și imaterial, înțelepții au vorbit despre accesul la El în grade progresive. Dar atunci când, pentru cel care se concentrează asupra întregii sale ființe, se va produce dispariția formei, această resorbție va determina o resorbție interioară în care apare eliberarea, și de bine, și de rău” (2:15-16)

Avadhūta reia negările, obsesiv, ca să înțeleg acel *Neti neti*, „nici acesta nici acela”...: am să renunț la totul, am să renunț, în primul rând, la formă...

Tu nu ești corpul... „Atunci când întreg acest univers ireal devine identic cu spațiul, începând cu corpul, atunci este cunoscut cu adevărat Sinele, iar curgerea dualității încetează” (1:38)

Aceasta este cea mai puternică identificare, iar de aici decurg fricile de orice natură, apoi protecția, ne-încrederea, ne-deschiderea, ne-abandonul... Mă repliez de fiecare dată, mă adun, conserv acel corp, îl apăr, coagulez mintea și ego-ul în jurul lui... Cu corpul trebuie începută dezidentificarea, pentru că, mai apoi, lucrurile vor curge, se

vor înlănțui și celelalte dezidentificări. „Mie îmi place” – înseamnă că acestui corp îi place... Acest corp mă preocupă mereu, lui îi asigur confortul, pe el îl apăr... Fiecare afirmație „asta este bine”, se referă, subconștient, la „mine-corpul”. Renunțând la identificarea cu corpul, treptat va apare eliberarea de „binele-răul” raportat la acel corp; apoi raportat la „mine-cel-care-sunt-acel-corp”: și iată o ieșire subtilă din identificare și din dualitate.

Căci „Cum ar putea imagina înțelepții un corp fizic pentru Cel ce este imaterial?” (1:64)

Voi practica în diferite moduri, folosind tehnici de curățare, de vizualizare, pentru a îndepărta acest atașament și această identificare cu corpul, apoi cu eul. Ca să „sparg vasul eului”.

„Atunci când vasul este spart, spațiul din vas se resoarbe în spațiu. La fel, atunci când nu mai există corp, înțeleptul se resoarbe în forma sa proprie, Sinele suprem” (2:25)

Când nu mai există identificarea cu corpul...: iată primul obstacol și iată și prima „resorbție” în Sine, aflându-te încă în viață, atunci când ai reușit să înțelegi faptul că tu nu ești corpul... *neti neti*.

Iar după dispariția concretă a corpului, va avea loc Marea resorbție... Oricare ar fi starea lor, în orice loc ar muri, înțelepții se dizolvă în Conștiință, așa cum aerul dintr-un vas dispare în cer” (1:69).

Apoi mintea...: *neti neti*, nu sunt mintea aceasta duală... „O, minte, nu există pentru tine nici zi nici noapte, nici răsărit nici apus de soare.” (1:64)

O, minte, tu ești una cu El, cu Necuprinsul, aceasta este Esența ta, minte, ai uitat? Acel *Cit* al Supremului, de Acolo vii tu, aceea este Esența ta... Doar că te-ai pierdut acum în dual, în zile și nopți..., doar că nu vezi, orbecăi... Iar eu cred că tu, minte, îmi aparții; iar tu, minte, te crezi stăpâna mea.

„De ce să plângi, o, gândire? Fii ceea ce ești, fii Aceasta prin tine însuși! Bea, copilul meu, supremul nectar al non-dualității, de dincolo de timp!” (1:56)

Hei, minte, trezește-te, fii ceea ce ești, minte, prin tine însăși, fii acea Esență, unde nu mai există suferință, dualitate, timp... Timpul aparține Iluziei..., dar Natura ta este Dincolo de timp...

O paranteză acum, referitoare la versurile următoare. Quantumul minte-ego, spun hindușii, are trei forme: această Esență a ei, infinită și eternă precum spațiul, *Cit-Conștiința...*, sau *Avyakta*, Transcendența, Absolutul, aflat Dincolo de orice percepție sau experiență senzorială. Apoi este acea pseudo-entitate, *vyakti*, ego-ul, „persoana” creată de mintea obișnuită, „vulgară”, mintea de lucru, agitată, grosieră, repetitivă... Iar între ele, o a treia formă, este „conștiința martor”, *vyakta*: o minte intermediară, o minte nevorbăreață, clară, lucidă, care observă și care devine, treptat, oglindă... O minte fără gânduri, care doar reflectă, care nu judecă, nu „știe”, în termenii aceluia „știut” al minții obișnuite.

„Spectatorul”, cum îl numește Dattātreyā, martorul, este o etapă de practică: doar asisti, doar observi – exteriorul, dar apoi și gândurile, stările, mișcările tale interioare... Tăcut, fără verbalizare, doar oglindești... Martorul este o etapă prin care trebuie să treacă *jna-na-yoghinul* în drumul său, de la mintea obișnuită – la acea Esență. Iar asta se educă, se exersează.

În repaus, cele două, mintea martor și Esența minții ar trebui să fie aproape identice; și ele chiar vor fi identice atunci când acel martor va deveni o oglindă perfectă... Ele sunt diferite, însă, atunci când există mișcări în conștiință: percepții, gânduri. Esența rămâne tăcută, vidă...; dar martorul le observă: el are acum o altă calitate a conștiinței, diferită de acea Vacuitate. În martor există o mișcare: oglindirea...

Apoi martorul va fi și el transcens: „Nu sunt nici înlănțuit, nici liber, nu sunt diferit de Spirit. Nu sunt actorul și nici spectatorul, nu sunt mai mult prezent decât absent” (1:50)

Iar în altă parte Avadhūta ne reamintește din nou că Dincolo de starea de martor este Esența: Acolo va trebui ajuns. Starea de martor este doar o etapă... sau un popas, în Călătoria supremă... „Nu sunt nici actorul, nici spectatorul, pentru mine nu există acțiune, nici trecut, nici prezent, pentru mine nu există nici corp fizic, nici corp subtil, de ce aș spune atunci: acesta îmi aparține, acesta nu îmi aparține?” (1:66)

Înlătur tot, transcend totul, corp fizic, corpuri subtile...: și ele sunt doar forme ale Mahamayei, ale Marii Iluzii... Eu devin El, Dincolo de gândire, Dincolo de manifestarea iluzorie care apare prin acea gândire a acelei minți..., Dincolo de stările conștiinței...

„Cu adevărat, nu există nici corp material, nici imaterial. Cu adevărat, totul este numai Sine. Cum să existe cele trei stări de conștiință și cea de-a patra stare?” (1:49)

Cele trei stări de conștiință, în școlile hinduse clasice, sunt: starea de veghe, somnul cu vise și somnul profund, fără vise. Și mai există o a patra stare, fără nume, o stare a supraconștiinței: *turya*, indicată doar ca fiind „a patra”, tocmai pentru că acolo dispar calificativele. Sinele este însă Dincolo de această a patra...; iar un Avadhūta este, și el, Dincolo de această a patra stare. (Desigur, mintea obișnuită a încercat să-i pună ea, totuși, un nume: *turiattya*).

„Acolo unde nu există nici cele trei stări de conștiință, nici a patra, numai acolo se regăsește el însuși. Acolo unde nu există ordine sau haos, cum ar putea exista sclavie și eliberare?” (1:74)

Neti neti, eu nu sunt ego-ul, desigur: *„Ego-ul nu este Realitatea. Realitatea este pretutindeni aceeași, nimic nu o determină să își asume o formă. Fără nimeni care să perceapă, fără nimic de perceput, cum să fii propriul obiect al cunoașterii?” (1:28)*

Nu există un personaj numit „eu”, care să cunoască Beatitudinea. *„Eu nu cunosc Beatitudinea, cum să o descriu? Eu nu cunosc Beatitudinea, cum să o împărtășesc?”* pentru că „eu” nu există separat de acea Beatitudine, Esența mea este Beatitudinea...; de fapt... doar Ea există!

Neti neti, „nici acesta nici acela”... Înlăturăm orice caracteristică, pentru ca acolo să rămână numai Beatitudinea...

„Tu nu ești nici neutru, nici masculin, nici feminin, nici conștiință, nici formă. Tu ești Beatitudine. Cum să gândești că ființa ta este lipsită de beatitudine?” (1:47)

Starea „mea” de a fi dispare... Pot fi în lume, dar de fapt nu sunt: *„...nu sunt mai mult prezent decât absent” (1:50)...*

Practica renunțării...

Vom vorbi acum despre *practica renunțării*: practica renunțării face parte din Cale...

*Înțeleptul Avadhūta*¹ ne spune pașii renunțării, treptele: „*Renunță la lume, oricare ar fi ea. Renunță la renunțare, în fiecare zi. Renunță la otrava renunțării și a non-renunțării. Sinele este pur, nemuritor, natural și imuabil*” (3:46)

Vom comenta mai mult acest verset, este important... Dattātreyā nu insistă prea mult asupra practicii, acest cânt al său vine de undeva de mult mai de departe..., de Dincolo de Dincolo... El ne arată finalul Căii, ca să nu uităm, ca să știm, mereu, încotro ne va duce Călătoria supremă. Dattātreyā doar pomeneste renunțarea – ca făcând parte din Cale, din drumul spre Beatitudine...

Noi însă vom explica mai mult, este important să înțelegem renunțarea – ca practică.

„*Renunță la lume, oricare ar fi ea*”, îndeamnă, categoric, Avadhūta Dattātreyā. Toate religiile propovăduiesc renunțarea... Simplist: a renunța la averi...; dar, apoi, mult mai profund, de fapt va fi vorba de a renunța la tine... La tot „conținutul tău, la toate construcțiile tale: pentru a face loc Sinelui, principiul este simplu... Dar pot începe cu asta: renunț la averi, renunț la munca „mea” de o viață, la efortul „meu”... pentru că acestea oricum nu îmi aparțin. Sau mă pun în slujba altora, este tot un fel de renunțare, *karma yoga*: voi munci pentru alții; asta înseamnă că mă deschid, îi văd, îmi pasă, inima mea se deschide..., le ofer lor munca mea, efortul, chiar averile mele... Iar asta va duce, la un moment dat, la „*lepădarea de sine*”, cum o numea,

¹ *Dattātreyā, Avadhūta Gītā*, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

atât de „plastic”, dar și de hotărât, Iisus. Religiile, din păcate, nu explică întotdeauna exact necesitatea acestei renunțări, religiile o impun, oamenii se luptă și caută justificări ca să nu o facă..., desigur ego-ul se va lupta mereu ca să-și păstreze „posesiunile”, sau măcar va încerca să facă compromisuri: „se poate și așa..., mă descure eu cumva, îi păcălesc eu”. Ego-ul se va păcăli însă singur. Iar lupta dintre renunțare și non-renunțare va deveni „o otravă”.

Ceea ce nu se explică îndeajuns și nu se înțelege este faptul că voi renunța, de fapt, la o iluzie: la iluzia de a avea, la iluzia de a fi... Și asta înseamnă, de fapt, eliberare... Nu ar trebui să fie o renunțare impusă, chinuită, dureroasă, ci eliberatoare: provenită dintr-o înțelegere-simțire profundă, viscerală, a faptului că nimic nu îmi aparține, a faptului că toate îi aparțin Lui... Din înțelegerea profundă a faptului că „nu sunt asta, nu sunt asta”, a faptului că nu există decât El... Acesta este Adevărul... „Adevăr grăiesc eu vouă”...

„Dacă nu veți posti de lumea aceasta, nu veți afla Împărăția. Dacă nu veți face sabbatul sabbat, nu îl veți vedea pe Tatăl” (Ev. Toma, 4), îl aducem și pe Iisus aici, cu noi... Vom vorbi altă dată despre Evanghelia după Toma, acum îl aducem aici din iubire și din ilustrarea faptului că Adevărul este același, rostit doar în moduri diferite de către glasuri diferite ale Maestrilor...

Nu fi lacom, „postește” de lumea aceasta, înfruptă-te din lumea aceasta cu moderație, cu bun-simț, cu respect, cu grație... Nu îți aparține această lume, nu ai dreptul să o sfârteci tu cu dorințele și nesațul tău... Folosește-te de această lume cu economie, îndeamnă șamanul Don Juan al lui Carlos Castaneda. Și fără devoțiune, fără a „face sabbatul sabbat”, real, ca parte integrantă din viața și din preocupările tale, „nu îl veți vedea pe Tatăl”. Fără a descoperi și a cultiva în tine, la un moment dat, „frecvențele” devoționale, calea ta nu va fi autentică, nu va fi desăvârșită...

„Renunță la lume, oricare ar fi ea”. Renunță la lumile minții tale, oricare ar fi ele, oricum ar fi fost construite ele: este primul pas...

Renunță la lumea pe care ți-ai făurit-o cu mintea ta..., renunță la „normalul” stabilit de tine, la criteriile stabilite de tine, la „trebuie-ul” stabilit de tine, la „nu am încotro-ul” stabilit de tine..., la „punctul tău de vedere”, care, după cum spuneam, este... doar un punct; dintr-un infinit. Renunță la mintea ta care a construit această lume, cu toate șabloanele, îngrădirile, vinovățiile, acuzațiile, „obiectivele” ei, „punctele

ei de vedere"... Asta nu înseamnă să devii un anarhist: înseamnă doar să observi cum mintea ți-a construit o lume, în care tu acum ai devenit prizonier. Prizonier al șabloanelor, al ritualurilor tale personale, judecăților, etichetărilor... *Cum vrei să fii liber, dacă păstrezi intactă acea lume și acea minte și acele șabloane?! Închisoarea este în tine; eliberarea va fi în tine, renunțând la acea construcție-închisoare!*

Renunță la averile tale, spun religiile. La averile de toate felurile însă: materiale, dar și etichete, identități, identificări, titluri... toate sunt adunăturile ego-ului tău, cu care își construiește el „existența”... „Datorie, bogăție, dorință, eliberare, lume animată sau neanimată, oameni... Înțelepții consideră toate acestea drept iluzie” (1:71).

Renunță – pentru că ai înțeles că totul este doar o iluzie... Și nici măcar nu va trebui să fie neapărat o renunțare concretă, ci o renunțare interioară, la acele averi, titluri, dar, mai ales, la identificarea cu posesorul acelor averi sau titluri... *Tu ești o iluzie...: renunță la iluzia eului!*

Renunță la conceptele tale, argumentele, explicațiile, cu care îți făurești, clipă de clipă, lumea. Pentru ca apoi să devii prizonierul acelei lumi... Căci fiecare cărămidă din acea construcție a ta are în spate o justificare a minții tale, provenită, la rândul ei, din alte înșiruiți de justificări și explicații; ale tale, ale altora... Ca niște proptețe care susțin acele ziduri ale lumii tale.

Renunțarea trebuie să fie interioară: reală și profundă...; și la un moment dat, totală. Iar fără renunțare – nu se poate! Doar te păcălești dacă îți închipui asta..., doar te păcălești, dacă „pui deoparte” mereu câte ceva. Poți trăi într-un palat sau într-o colibă..., ceea ce contează este renunțarea ta interioară: la acea posesiune, la locul acelei posesiuni în acea lume creată de tine, la valoarea pe care ți-o oferă, de fapt, ție, la acea importanță de sine sporită prin posesiunea respectivă, la siguranță, la nevoia de control... Dar mai ales – renunțarea la tine, cel care posedă... (Desigur, unii își vor justifica, de acum încolo, dorința de a trăi în acele palate, prin această frază: „poți trăi într-un palat și să te iluminezi”. Da, așa este; dar oare este valabilă pentru tine, și partea a doua a enunțului? Oare trăiești în acel palat, nefiind atașat de el, nefiind atașat de imaginea ta despre tine, „prințul”? Căci aceasta este condiția obligatorie, nu o uita!) Desigur, vorbim acum despre cei

care își doresc cu adevărat să pășească pe o cale spirituală autentică: acei „puțini aleși” dintre cei „mulți chemați”.

Renunțarea – pentru a te dezvăța să tot vrei tu – să aduni sau să fii câte ceva...: din nou, calea spre non-ego. Vrei bogăție, frumusețe, sănătate, serviciul cutare, practica așa cum o vrei tu... Mereu vrei tu câte ceva...; de preferat – mult și repede. Ei bine, chiar nu se poate să le ai pe toate acestea, asta la nivelul foarte omenesc. Iar la acel nivel „spiritual”, spuneam că doar dispărând, tu vei deveni una cu Sinele... Și, atunci, cum să faci asta, dacă nu – renunțând la a mai tot aduna?!

De multe ori renunțarea exterioară te ajută, te susține: mănăstirile, ashramurile asta fac, te ajută cumva să te desprinzi de lumea „posesiunilor”. Dar poți face asta și tu singur, conștient, lucid: să îți înlături tu singur lanțurile atașamentelor... Să renunți în mod voit, conștient, lucid, tocmai pentru că te vezi înlănțuit în acele atașamente. Le observi, apoi le înlături. Te antrenezi astfel pentru celelalte „straturi”, mai profunde, ale renunțării... Pentru că și renunțarea are trepte sau straturi... Exteriorul, posesiunile..., apoi titlurile, identificările..., apoi persoanele, apoi identificarea ta cu rolul „tău” din acele relații..., apoi eul... Te poți antrena cu asta: *neti neti*, nu sunt asta, nu sunt asta..., nu îmi aparțin aceste bunuri, aceste persoane, cine sunt eu ca să mă cred stăpânul lor?! Și, din nou, ajungem la smerenia reală, simțită, profundă... Cine sunt eu ca să cer ceva celorlalți, să am pretenții, să impun, să mă supăr pe ei?! Conceptele-algoritmii se înlănțuie, se susțin unul pe celălalt, te susțin pe acest drum al tău...

Și, din nou, renunțarea trebuie să fie interioară; poate că nu vei putea să o faci concret în viața de zi cu zi, dar, de fapt, contează atitudinea ta interioară... Cu condiția ca aceasta să fie sinceră, hotărâtă, lucidă.

Și, invers, renunțarea interioară va restructura lumea ta exterioară: și de fiecare dată va fi în sensul cel bun, al evoluției, al eliberării... Viața ta concretă va deveni mai simplă, mai clară, mai curată, mai autentică.

Condiția este însă sinceritatea: renunțarea ta să fie sinceră, profundă, asumată cu bucurie, cu deschidere și încredere, eliberatoare: pentru că ai înțeles-simțit necesitatea dez-atașării, pentru că îți dorești exact ieșirea din acea iluzie a „deținerii”... Pentru că simți eliberarea provenită din acea renunțare... Dacă nu, doar te vei păcăli, îți vei spori nevroza, vei crede că practici renunțarea; dar, de fapt, te vei afla doar

într-o nouă stare tensionată duală: adică „în otrava renunțării și a non-renunțării”.

Din păcate... Universul te va constrânge din când în când să renunți: tocmai ca să înțelegi că trebuie să o faci... Bolile, moartea, războaiele, cutremurele, pierderile de tot felul, ce-ar fi să le privești ca pe niște lecții de dez-atașare, de înțelegere a impermanenței, de renunțare?!

Renunță la *ideea ta personală despre practică*: este, din nou, doar a minții tale, conform exact acelorași șabloane și îngrădiri, ca să poată ea menține exact aceeași lume a ei, acum acea „practică” a ta va fi interpretată, trunchiată și alipită acelei lumi... „Nu am timp suficient anul acesta”, „pot și așa, mergând la trei servicii, nu îmi permit acum să fac altfel”: am stabilit eu că așa stau lucrurile; am stabilit eu lumea mea. Întotdeauna se poate și altfel! Desigur că poți...; dar oare nu este, din nou, doar o altă păcăleală, ca să menții exact aceeași lume, exact în forma în care ai construit-o deja? În plus, păcălindu-te acum, că practici? *Nu există renunțare – în același timp nerenunțând!*

Nu-ți mai menține lumea așa cum ai creat-o, cu tot felul de justificări și explicații, aduse altora sau ție însuși..., las-o să se dezintegreze. Este doar „punctul” în care trăiești tu; este doar „un punct”; sunt doar păcălelile tale și frica de a nu îl pierde. Va fi doar o eliberare.

Sau, practicând cu încredere, cu răbdare, cu tenacitate – iată, „practica corectă” – la un moment dat renunțarea va apărea singură... Atenție, „practica corectă”: așa cum o spune disciplina yoga, așa cum o spun disciplinele spirituale... Calea se știe deja, există niște jaloane clare, ea a fost deja bătătorită de mii de practicanți și de maestri... „Practica corectă”, nu cum dorești tu, din nou, să o rescrii, nu cum o reformulezi tu și apoi o susții prin tot felul de argumente care de care mai personale și mai convenabile...

Practica corectă te va ajuta la o renunțare spontană, autentică, survenind de la sine: pentru că tu, rafinându-te, vei ieși pur și simplu din acea „zonă” de gândire-funcționare de până acum, te „vei ridica” din ea. Și îți vei da seama de faptul că nu ai nevoie de o mulțime de lucruri, pe care până acum le credeai indispensabile... Îți vei da seama cât timp și câtă energie pierzi cu tot felul de acțiuni stupide, superficiale, relații, aparențe care „trebuie” salvate, „tradiții”, „obligații”,

pe care, până acum, le considerai absolute. Bla-bla-uri. Vei putea să renunți la tot felul de păcăleli: relații false, „distracții” sterile, fără substrat, vorbărie inutilă, tot felul de acte făcute de ochii lumii; sau de ochii tăi, în slujba importanței de sine. Pur și simplu nu vei mai fi acolo, vei ieși din această „bandă” de funcționare... Din nou, condiția este însă sinceritatea: să vrei să faci asta cu adevărat, apoi *să te lași să faci asta, cu adevărat. Să lași* acele lumi ale minții tale să se dizolve. Și, din nou, „practica corectă”, nu o reinterpretare a ta, nu o altă mică zonă de confort pe care ți-ai construit-o tu acum în acea practică și de unde nu te mai clintești...

Apoi mai este jertfa, un altfel de abordare a renunțării, voită, asumată, hotărâtă..., aducând o altă calitate renunțării...

Dintotdeauna oamenii au simțit că trebuie să jertfească câte ceva... La început – în scop de cerșetorie, de troc, de îmbunare a zeilor. Se vede cu ochiul liber că lucrurile nu se întâmplă așa cum vrei tu: ești neputincios, oamenii se îmbolnăvesc și mor, recoltele pier... Altcineva se pare că decide cum stau lucrurile: am să negociez cu acea Putere. Iar asta se stabilizează apoi în subconștientul personal sau colectiv, devenind un ritual, un program: am să încerc să îmbunesc zeitățile – ca să fie totuși și așa cum vreau eu, spre binele meu. Și chiar se întâmplă uneori, pentru că forța minților, a invocațiilor, a dorințelor – este mare: ea creează căi în Univers, ea schimbă formele Universului.

Mai există însă simțământul interior al jertfei, fără de care *știi-simți*, undeva în sufletul tău, că nu ai să reușești. Ofrande, soții zidite în temple, renunțări consimțite, pierderi acceptate cu un sentiment eliberator: pentru că nu poți construi ceva important – nepunând nimic din tine... Există un echilibru în construcțiile Universului: ceva „trainic”, care să trăiască, să dureze, să vibreze – necesită viață, forță. Îi voi da din viața mea, din puterea mea.

Apoi sacrificiul făcut – pentru a putea merge mai departe... Nu poți merge mai departe cărând după tine balastul întreg adunat în mii de vieți; și, uneori, nici măcar într-o singură viață: pur și simplu acesta te va încetini, te va împiedica sau te va opri. Vei putea merge mai departe doar lăsându-te pe tine în urmă, cel care ai fost în acel trecut: jertfești, cumva, acel trecut..., pe acei oameni, lași în urmă, te desprinzi...

Voi face apoi sacrificii ca să practic: acum este cel mai important lucru în viața mea. Voi sacrifica timp, efort, distracții, comodități, poate relațiile cu cei care mă condamnă, voi sacrifica poate imaginea mea de până acum... Am ales asta, lucid, conștient și fac asta: pentru că este Călătoria supremă!

Iar pe măsură ce practic, am să și înțeleg, din ce în ce mai mult, mai profund..., apoi voi simți din ce în ce mai mult gustul libertății..., și va apărea, treptat, nevoia copleșitoare de eliberare a întregului balast. Atâta doar că „eu” sunt balastul. Pentru că dintotdeauna oamenii au simțit, în ei, profund, necesitatea dez-atașării, eliberării interiorului lor: *eliberării de ei*. Doar așa vor obține libertatea – eliberând din ei ceea ce cred ei că posedă, că sunt sau ceea ce îi leagă... Oameni oferindu-se pe ei sau renunțând-jertfind-oferind ce au ei mai de preț. La început asta pare a fi un imens sacrificiu, dar de fapt se va dovedi a fi eliberare... Oameni golindu-se. *Sacrifici, de fapt, lumea ta, a atașamentelor și a posesiunilor, a frecvențelor grosiere, a materiei, pentru a avea acces într-o altă lume, într-o altă înțelegere, într-un alt fel de simțire-trăire... Pentru a face loc acestei alte lumi. Pentru că cele două pur și simplu nu sunt compatibile: nu pot coexista; sau, mai bine spus, tu nu poți exista concomitent în cele două lumi.*

Renunțarea este singura cale. Continui să practic, mă golesc, iau din mine și din viața mea tot ce este grosier, murdar, prea „pământean”, pentru a mă putea apropia de Tine, Doamne..., ca să-ți fac Ție loc, în „mine” și în viața „mea”... Asta până când voi înțelege că acel „mine”, acea „viață a mea”, de fapt, nici nu există ca atare: doar Tu ești.

Renunță la lumea minții tale, renunță la lumea duală creată de mintea ta duală. Dualitatea nu poate fi „aranjată” dinăuntrul ei: nu este decât o altă păcăleală-speculație a minții. Ea poate fi doar depășită! Pentru că așa stau lucrurile în dualitate, este un fel de echilibru de forțe... Oricât ai vrea tu ca „toate lucrurile să devină perfecte”, la nivelul omenesc, și tu să rămâi acolo, „fericit”, în acea viață perfectă, asta nu se va întâmpla. Lucrurile nu vor fi niciodată pe deplin „bune”, așa cum vrei tu. Într-o lume duală – totdeauna undeva va exista și „răul”! *Singura soluție este transcenderea bunului și răului! În tine. Călătoria supremă – este în tine.*

„Nu pot să spun nici da, nici nu, cum pot eu să vorbesc? Nu sunt nici partea, nici întregul, cum pot eu să vorbesc? Nu sunt nici definit,

nici nedefinit, cum pot eu să vorbesc? Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:25)

Renunță la orice atașament față de acea lume, dar, mai ales, față de tine! Cităm din nou din Evanghelii: „Zis-a Domnul: Oricine voiește să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea și să-Mi urmeze Mie” (Marcu 8,34). Lepădarea de sine..., atât de minunat spusă, atât de puțin înțeleasă și făcută... Lepădarea de sine, fără a preciza o limită sau o măsură anume: lepădarea totală! „Lepădarea” de imaginea ta de ființă atotputernică, care poate trăi fără un dumnezeu. Lepădarea de imaginea ta oglindită în ceilalți, de nevoia de confirmare perpetuă pe care o obții prin această oglindire, lepădarea de părerea de sine, de importanța de sine, lepădarea aceluia sâmbure al ego-ului pe care mereu îl punem deoparte: „totuși, să mai îmi rămână și mie ceva”, lepădarea de justificarea și protecția de sine, de veșnica preocupare, grijă și milă de sine, de automulțumirea, autovalorizarea și autosuficiența de sine. A trăi prin credință, prin devoțiune, și nu prin ego, asta ca să închidem din cercurile discuției noastre despre devoțiune... Mă „lepăd de mine” ca să ajung să „Nu mai trăiesc eu, ci Hristos să trăiască în mine”, după cum spunea apostolul Pavel în epistola sa către Galateni (2,20).

Avadhūta merge însă mai departe: din nou, încercăm să pășim și noi – Dincolo. Practicând într-una, la un moment dat vei renunța inclusiv la conceptul de renunțare...: el se va desprinde de tine, pentru că ai depășit, ai ieșit din „banda de frecvență” a conceptelor și a minții. Vei renunța apoi și la tine-cel-care-renunță: pentru că ai depășit, ai ieșit și din „banda de frecvență” a eurilor, se va desprinde și acel ego... Și astfel va rămâne acolo doar Sinele, „pur, nemuritor, natural și imuabil”.

„Renunță la renunțare, în fiecare zi. Renunță la otrava renunțării și a non-renunțării. Sinele este pur, nemuritor, natural și imuabil”. Acestea sunt treptele renunțării.

Și chiar am să fac asta, înlătur din mine totul, dualul, contrariile: cu focul..., în focul conștientizării, al lucidității, totul dispare în acel foc. Cu hotărâre, cu luciditate, ard totul. Ca să le pot transcende. Pentru că am înțeles că va trebui să ajung Dincolo de ele. Renunț la mine, renunț la concepte, apoi la renunțare, la tot... În fiecare zi; fac asta mereu.

„Sunt focul care arde acțiunea și non-acțiunea, sunt focul care arde durerea și plăcerea, sunt focul ce consumă ceea ce este material și imaterial, Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul. Sunt focul care arde și răul și binele, sunt focul care arde și ordinea și haosul, sunt focul care arde sclavia și libertatea. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:9-10)

Ard totul, ard lumile duale, ard conceptele dualității, ard construcțiile minții și ale ego-ului...

Ard totul în focul lucidității, al înțelegerii, al hotărârii: „Iisus a spus: Foc am aruncat asupra lumii și, iată, Eu îl păzesc până ce va dogori”. (Luca, 12, 49)

„Arde complet pădurea ignoranței cu focul înțelegerii că «Eu sunt pură conștiință unică» și fii fericit și eliberat de atașamente”, ne spune un alt înțelept vedantin, Aștāvakra¹.

Am înțeles asta, acum ard totul, ca să mă desprind, ca să mă înalț: desprinderea, „înălțarea”, venită din înțelegerea profundă a faptului că nimic nu îmi aparține, a faptului că nu există decât El... Eu sunt El, Conștiință-Beatitudine...

Spuneam că „neti neti” nu este un artificiu de tehnică, și nicidecum o lozincă: ci afirmarea unui adevăr! Eu nu sunt nici asta, nici asta....: sunt Sinele, Brahman...

Mahavakyas sunt „Marile adevăruri” ale Vedantei. Întreaga Avadhūta Gītā asta afirmă: Esența mea este Beatitudinea, Sat-Cit-Ananda..., aici va trebui să ajung, aici mă va conduce călătoria supremă... „Adevăr grăiesc eu vouă”..., acesta este Adevărul, unic..., am înțeles asta, fac asta. Cu determinare, cu hotărâre, cu luciditate.

Pot folosi însă ideea de neti neti – ca pe un instrument, ca să înlătur mereu: iată o bună practică zilnică. Pentru că, de fapt, așa stau lucrurile, doar că eu nu văd, sunt orb, sunt ignorant, nu știu asta, nu văd asta... Nu este o renunțare forțată, o înlăturare forțată... Dacă voi face așa, nu va fi decât o nouă otrăvă, a renunțării și a non-renunțării. O nouă scindare, o nouă luptă. De fapt, chiar „nu sunt asta, nu sunt asta”: așa că doar înlăturând ceea ce nu sunt, voi putea ajunge la Natura mea reală. Am înțeles asta și fac asta. Doar înlătur: fără să păstrez nimic, fără să pun nimic deoparte.

¹ Aștāvakra Gītā, Ed. Kamala, Brașov, 2009.

Cum fac asta? Lucrez dinăuntru, pentru că am înțeles necesitatea înlăturării..., pentru că sunt conștient acum de propria capcană a eu-lui, a identificărilor, a iluziei. Mă văd, sunt lucid, acum am să înlătur tot balastul acestor acumulări de mii de vieți, care m-au făcut să nu mai zăresc Sinele, care l-au colmatat, l-au obscurat..., acele acumulări între care rătăcesc nevăzător...

Exercițiile de curățare sunt complementare: lucrez acum din afară, pentru că e mai simplu așa, nu înțeleg de la început conceptele, nu înțeleg de la început ce înseamnă *neti neti*... Va fi mai ușor să curăț, la început, lucruri simple, violențe, frici, repetiții; apoi am să înțeleg, însă, că toate acestea sunt ego, am să înțeleg că *acel ego* trebuie curățat, înlăturat, cu totul, nu numai componente ale sale. Acum nu am să înlătur doar frica (pentru că de fapt asta îmi convine, să trăiesc ceva mai liber de frică...), *ci am să îl înlătur și pe cel care produce acea frică, și pe cel căruia îi este frică, pe cel care se identifică cu „mie îmi este frică”*.

Caut un „plan de clivaj”, încerc să surprind acele structuri parazite ale minții și ego-ului..., caut un plan de clivaj ca să le pot desprinde, înlătura, ca pe niște straturi, sau ca pe niște haine, sau impurități, sau piei... Simt că ele sunt ceva exterior, *neti neti*, „nu sunt toate acele lucruri”. Avem noi un exercițiu, a înlătura „pielea de șarpe”..., este foarte sugestiv: am să fac asta, am să mă dezbrac de acea „piele de eu, de mine”. Cu toate caracteristicile, atributele acestui „eu”. Un alt exercițiu, dușul de energie, propune tot asta: am să mă spăl de acele impurități, am să înlătur, tot ca pe niște straturi, *acel „eu”, împreună cu toate „producțiunile” mele: negativități, comentarii, programe, violențe, etichete, opoziție..., infinite invenții*. Mă lepăd de mine, cu tot ce înseamnă acest „mine, eu”.

Ei bine, înlăturând și curățând, voi ajunge la un moment dat – în *acel spațiu interior*. Încă nu este Sinele, dar mă apropii, descopăr acum un spațiu interior tăcut, liniștit, clar, infinit...: precum cerul. Centrarea... exercițiile de centrare mă vor ajuta, pe altă cale, să ajung aici...: iată cum exercițiile converg înspre descoperirea *acelui spațiu...*, apoi stabilirea în acest spațiu, apoi funcționarea de aici... *Restul, totul, va deveni apoi exterior raportat la acel spațiu: eul, mintea, emoțiile, viața, vorbirea, acțiunile...* Dar eu voi fi centrat, stabil, neclintit în *acea claritate interioară...* Un „eu” care se transformă, treptat, în *acea claritate și tăcere interioară...*

„Există formele care iau aspectul lumii, dar în mine nu e nicio schimbare. Există minciuna și înșelătoria, dar în mine nu e nicio schimbare. Există adevărul și falsul, dar în mine nu e nicio schimbare. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:27)

Totul este exterior, lumea este exterioară, mintea este exterioară, emoțiile sunt tot ceva exterior acelui spațiu clar, infinit, neatins, de acum stabil în mine... Eu sunt precum cerul..., *sunt* acel cer interior. Aici sălășluiesc, de aici funcționez..., pot ieși în afară, dacă este nevoie, dar doar trimițând câte o „tentaculă” de atenție, de funcționare înspre acel în afară... Care, de fapt, este o iluzie.

„Nici în trecut, nici în viitor, și cu atât mai mult, nici în prezent nu realizez vreo acțiune, nu beneficiaz de nimic. Într-o casă goală, purificată de viziunea egală a tuturor lucrurilor, astfel trăiește singur, liniștit, un Avadhūta. El merge gol fără nicio reținere; el percepe Absolutul, totul, în el însuși” (1:72-73).

Un Avadhūta este liniștit: el este Dincolo de dorințele care te mână încolo și încoace, Dincolo de suferința care te va face să cauți vreun antidot sau fericirea. Dincolo de agitația minții, de alergătura unui ego care mereu „are ceva de realizat, de făcut, de demonstrat”, Dincolo de iluzia lumilor construite în permanență, fără odihnă, de către acea minte și acel ego...

El este singur – pentru că a ieșit din iluzia lui „eu și ceilalți”..., singur – pentru că el nu mai are un ego care să aibă nevoie de valorizare, de reflectare și confirmare perpetuă în și prin ceilalți... Singur, chiar dacă trăiește încă printre oameni, pentru că acei oameni nu pot ajunge în lumea sa... Singur – pentru că doar în acea singurătate specială te vei întâlni cu Sinele.

Un Avadhūta este gol: gol de ego, de gânduri, dorințe, vorbe, dualitate..., el a devenit acel spațiu clar, infinit... Casa lui este goală, el trăiește în acel Infinit..., acel Infinit este casa sa..., casa sa este una cu el, pentru că „pereții despărțitori” au dispărut...

El nu face nimic pentru că el nu mai există: există doar Sinele, doar Sinele „face”.

„Eu împlinesc suprema acțiune, care este non-acțiune. Sunt suprema bucurie, desprins de atașament și non-atașament. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:26).

Suprema acțiune este cea a Existenței: un Avadhūta acționează-ne-acționând... Suprema bucurie este dincolo de „obiectele” bucuriei și

atașamentelor, dar și dincolo de non-atașament... Suprema bucurie este fără obiect..., este „bucuria” infinită a cerului.

„El percepe Absolutul în sine însuși”... Absolutul este în tine, într-acolo te va conduce Călătoria supremă... Totul este în tine..., tocmai pentru că acel Absolut este în tine... Interiorul și exteriorul au devenit Una, pentru că eu-vasul am dispărut.

Am înlăturat totul, nimic nu mă înlănțuie, sunt liber precum cerul... Sunt liber precum cerul – pentru că am devenit acea Esență infinită, locuiesc Acolo, sunt una cu Ea și pentru că Natura acelei Esențe este Libertatea... Sunt Dincolo de dual, de minte, de dorințele, fricile, proiecțiile și atașamentele înlănțuitoare...

„Nu am nici rădăcini, nici nu sunt fără rădăcini, sunt etern. Nu am pasiuni și nici nu sunt lipsit de ele, sunt etern. Nu am nici lumină și nici nu sunt lipsit de ea, sunt etern. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul”. „Am sentimente și nu le am, copilul meu, sunt unificat și nu sunt astfel, gândesc și nu gândesc, copilul meu. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul”. „Nu am avut mamă, tată, fiu sau ceva asemănător. Nu am fost niciodată născut și niciodată nu mor. Nu am avut niciodată o minte. Suprema Realitate este netulburată și calmă. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:3,11,22)

„A lăsa pielea de șarpe...”

Iată și un exercițiu simplu – de „renunțare”, eliberare, dezidentificare...

Ființele sunt compuse „din straturi”: acesta este un artificiu de vizualizare, dar, de fapt, el are o corespondență energetică. Ființele au „corpuri” formate din straturi de energie suprapuse, cu frecvențe (calități) diferite. Faptul că ele au frecvențe diferite ne va fi de ajutor în această „curățare”: tocmai de aceea ele vor putea fi decolate, îndepărtate, „dezbrăcate”, pentru că sunt oarecum diferite între ele, ca și compoziție, ceea ce va permite „dezlipirea” lor. Desigur, simplificăm, sunt artificii de vizualizare-simțire-practică. Dar funcționează!

„Pielea de șarpe” poate reprezenta eul în totalitatea lui sau doar câte unul dintre straturile nenumărate ale ego-ului. Este mai ușor de lucrat așa, tu nefiind încă suficient de abil pentru a-ți vedea-simți ego-ul în totalitate.

„Pielea de șarpe” reprezintă, de exemplu, trecutul „meu”, un mare „strat” cu care mă identific, din care mă alimentez permanent, care îmi modelează viața...

Apoi sunt straturile („pieile”) de atașamente, apoi toate identificările „mele” (nume, meserie, fel de a fi, mod de trai etc., alte nenumărate „straturi” concentrice), toate acestea constituind ego-ul.

Apoi sunt straturile („pieile”) de gânduri, concepții, emoții..., apoi modul meu de a funcționa, făcut și el, la rândul lui, din mai multe straturi.

Putem lucra cu toate acestea sau numai cu câteva anume (de exemplu lucrez acum cu trecutul sau cu câte o stare disarmonică, violența, furia, nerecunoștința etc.), în funcție de evenimentele acute, apoi de putința de a le identifica, de a le simți, dar și în funcție de determinarea fiecărui practicant. De exemplu, dacă astăzi tocmai am fost răutăcios, răzbunător, violent cu cineva, văd asta și voi lucra cu straturile respective.

Altădată voi lucra cu elemente din trecut sau cu tot trecutul... Apoi cu lucrurile mai abstracte, cum sunt identificările. Putem adapta practica astfel.

Cu palmele activate cu simboluri reiki (nu este obligatoriu, desigur, dar este de ajutor, pentru cine are inițiere), voi îndepărta aceste straturi, precum un șarpe care lasă pielea să îi cadă. Ca și cum mă dezbrac de ele: mă ajut de mâini ca să le îndepărtiez, să le decolez..., le simt, apoi le înlătur, le dezbrac. Le dau jos de pe mine, le „lepăd”.

De exemplu stratul „trecut” – cu tot ce înseamnă asta (imagini, ani întregi, amintiri dureroase sau întregul trecut cu totul, formările din trecut, emoțiile, obișnuințele, „întipăririle” care au creat un mod de a fi, pe care l-am construit în acel trecut și pe care l-am adus până în prezent etc.) – ca pe o piele..., o las să alunece..., sau ca pe o haină veche, care nu îmi mai trebuie, o dezbrac...

Foarte concret, foarte vizual.

Apoi am să ies din ea: fac un pas, în lateral sau în față, exact ca și cum aș ieși din trecut, din acea piele „lepădată”. Ies din trecut, până în clipa asta! Devin prezent aici și acum, liber: simt asta!

La fel voi face cu un alt strat, de atașamente; sau cu fiecare atașament în parte, ca să îl pot identifica mai corect...

Apoi cu identificările – cu „mine”, cu „eu cel care”... („eu cel care sunt valoros, timid, supărat, vesel, depresiv..., oricum; fiecare caracteristică nu reprezintă decât o altă identificare).

Orice se constituie ca un strat: măștile de la serviciu, din familie, din societate (mă văd în scenele respective, dau jos scena respectivă, dar și pe „cel care” se identifică cu ea).

Straturile de frică, straturile de dorințe, controlul de a nu pierde... Programele mentale, straturile de repetiții, de „cel care știe”...

Armurile, straturile de apărare, protecțiile de toate felurile: să simt această nouă „vulnerabilitate”: plăcută, eliberatoare, neconstrictivă...

Orice. Totul.

Le dau jos de pe mine, grămăjoare, sunt „pieile” cu care mă identific; apoi ies din ele, fac un pas în față..., mă eliberez.

Curăț stratul desprins cu simboluri reiki... sau rog pământul să mă ierte și să transmute el acele negativități, dacă nu știu eu să o fac...

Continui..., îndepărtez straturi, renunț la ele, mă dezatașez complet, definitiv..., mă eliberez. Treptat, „eu” am să dispar... Pentru că „eu” sunt doar aceste straturi.

Înlătur orice. Totul.

Neti neti..., înlătur mereu..., totul. Trec Dincolo de formă, minte, cunoaștere, contrarii..., trec Dincolo de dualitate. Acum am să le spun și celorlalți – cum se poate trăi așa...

„Nu sunt nici cu corp, nici fără corp, nici nu am inteligență, minte sau simțuri. Cum să vorbesc despre atașament și non-atașament? Esența mea este Beatitudinea, sunt veșnic liber!”

„Nu am fost niciodată cu formă sau lipsit de formă, niciodată la început, mijloc sau sfârșit. Prietene, cum pot să vorbesc despre putere sau slăbiciune? Esența mea este Beatitudinea, sunt veșnic liber!”

„Nu sunt nici învățat, nici ignorant, nu observ nici liniștea, nici absența ei. Cum să vorbesc despre argumente și contraargumente? Esența mea este Beatitudinea, sunt veșnic liber!”

„Înțeleptul se detașează de toate meditațiile, de ceea ce e bun sau rău, și bea nectarul nemuririi. Esența mea este Beatitudinea, sunt veșnic liber!”

„Acolo unde mintea nu mai poate cunoaște nimic, cu adevărat nu mai este nimic de spus. Supremul este Unicul liber. Purificat de gânduri, absorbit în conștiința existenței netulburate, Avadhūta mărturisește Realitatea Supremă”¹ (4:12,15,20,24,25)

¹ Dattātreyā, Avadhūta Gītā, Ed. Kamala, Brașov, 2008.

O realitate cu formă, o realitate fără formă...

Există o lume a formelor, cea știută. Apoi există nenumărate „straturi” de lumi cu o formă mai subtilă sau fără formă..., nevăzute, negate sau nebănuite. De multe ori negate – pentru că nu te interesează decât ceea ce (crezi tu) „că poți stăpâni”; în rest, acea eventuală altă lume pentru tine nu există. Neștiute – pentru că doar mintea „știe”, și, atunci, vei ști – doar ceea ce îți permite ea, doar atât cât poate decipta ea. Ori ele sunt inaccesibile minții obișnuite...

Lumea cu formă înseamnă infinitul care se condensează în finit: astfel apar formele, mai grosiere, forme de materie sau formele mai subtile – de energie... Și odată cu ele, iluzia separării. Infinitul este însă „cel real”, ne spune Avadhūta¹; restul sunt doar „condensările”... Printre care te învârti tu, între care migrezi, pierdut, separat, divizat, ignorant: pentru că le crezi reale, pentru că tu crezi că doar ele există.

„Să știi că ceea ce are o formă este nereal; numai ce este fără formă este etern. Prin transmiterea acestui adevăr nu mai este cunoscută renașterea” (1:21)

Renașterea înseamnă tocmai migrarea nesfârșită printre lumile-cu-formă ale *samsarei*..., migrarea – în iluzia acestor lumi.

Vei renaște – pentru că „vei deveni ceea ce gândești când mori, s-a spus pentru cei dăruiți acțiunii. Despre cei înțelepți, cei stabiliți în yoga, nu s-a spus aceasta” (2:26)

La fel cum din mintea-Conștiința Supremului se condensează toate lumile..., din mintea ta – se condensează lumea inițiată de gândurile tale. Când mori, vei renaște în acea lume – creată de mintea

¹ Dattātreya, *Avadhūta Gītā*, op. cit.

ta. Oricum, și până atunci trăiești tot în lumea minții tale, am vorbit mult despre asta¹.

Lumea formelor este o lume a cauzei și efectului...

„Beatitudinea nu este nici albă, nici de vreo altă culoare. Cauza și efectul alcătuiesc această lume. (Dar) Beatitudinea este realitatea ultimă” (3:2).

Cauza și efectul sunt verigile lanțurilor karmice ale acestei lumi – pentru cei *dăruiți acțiunii*. Aceștia sunt cei care acționează conduși de mintea-ego-ul lor, ele sunt producătoarele de karmă, acțiunile minții-ego-ului; chiar și gândurile sunt tot astfel de acțiuni. Chiar și gândul „vreau să mă iluminez”, deși face parte dintre gândurile-dorințe „mai frumoase”, dacă îl vei încărca cu înverșunare, invidie, ciudă, grabă sau, din nou, cu alte variante personale de-ale iluminării, va crea în jur un câmp urât, dizarmonic. Și nefolositor: vei fi tot în mintea-dorințele tale.

Avadhūta explică în altă parte: *„Cel care va înțelege că adevărata sa natură este nenăscută, imposibil de cuprins cu mintea (...), de acum înainte el nu va mai acționa. Un ascet stăpân pe el însuși nu mai este înlănțuit” (2:30).*

Din nou, cuvântul „stăpân” – îl știm din *Dhammapada* lui Buddha Sakyamuni... El, „stăpânul”, nu mai este înlănțuit de minte și de dorințe și nu va mai acționa karmic, condus fiind de către acestea. De acum Existența va acționa prin el: pentru că el este una cu Existența. El este liber de înlănțuirea minții-dorințelor-proiecțiilor-ego-ului...

Despre acel înțelept, Avadhūta Dattātreyā ne va mai spune: *„Un înțelept este cel a cărui inteligență nu este lovită de pasiune, este cel care se autocontrolează, este bun și pur, este cel care nu posedă nimic, este detașat, tăcut și liniștit și își găsește refugiul în Sinele Suprem. Înțeleptul este vigilent și hotărât, nu este orgolios și îi onorează pe ceilalți, este puternic, prietenos cu toți, plin de compasiune și are o cunoaștere vastă. Este compasiv, nonviolent și îndură totul. Are inima pură și este esența adevărului” (8:2-4)*

Poate să fie un îndemn la autoevaluare... Mai ales dacă vă socotiți practicanți.

Încă ceva: cel înțelept „este stabilit în yoga”: el trăiește în yoga... Asta înseamnă că nu mai există o separare între practică, pe de o parte,

¹ Indra, *Dincolo de iluzie...*, Ed. LiLA, București, 2017.

și viața și preocupările înțeleptului, pe de altă parte: starea de yoga pătrunde întreaga sa viață, nu mai este doar „o exersare” de câteva ore, ceva separat...

Starea de yoga este cea care l-a învățat că „adevărata ta natură este nenăscută, imposibil de cuprins cu mintea”. Starea de yoga este cea care i-a permis să înțeleagă că „Beatitudinea este Realitatea ultimă”. Acum aceasta a devenit o cunoaștere stabilă, care impregnează totul: gândurile, acțiunile, viața sa. Și care îl susține în a-și continua practica... Până atunci, vei fi doar în degringolada minții-ego-ului-dorințelor-obsesiilor tale.

Acel înțelept, însă, nu va mai crea lumi karmice: „Indiferent unde moare un înțelept, loc sacru sau casă a unui om din afara castelor, el nu mai renaște, se resoarbe în Sinele suprem” (2:29)

Lumea formelor, *samsara*, este o lume a cauzei și efectului. Realitatea ultimă este însă Dincolo de cauză și efect. Acolo „Nu există diferențe între reguli și percepțe, nu există cauză și efect (...)”.

Realitatea ultimă este Dincolo de conceptul de cauzalitate: conceptul de cauză și efect nu mai este operativ la nivel Absolut...

Din nou, depinde de unde anume privești, din lumea cu formă sau din lumea fără formă: de aici privind, „nu există recipient, corp individual sau individualitate. Nu există diferență între cauză și efect. Cine este, același în toate, strigând în inima mea?” (5:4, 6)

Lumea cu formă este cea a percepțiilor și a etichetărilor minții. Există tot felul de „straturi mai subtile”, iar materia este „condensarea” cea mai grosieră. Dar nici materia nu este distinctă de Spiritul din care ea „s-a condensat”. „Așa cum apa aruncată în apă nu formează ceva diferit, în același fel Spiritul și Materia nu îmi apar ca fiind diferite” (1:51)

Apoi sunt straturile mai subtile, de conștiință, straturile de min-te-emoții-ego, straturile de subconștient-inconștient... Într-unele dintre ele încearcă să pătrundă psihologia; dar reușește doar puțin. Putem să ni le imaginăm ca pe niște câmpuri, ele de fapt asta și sunt..., sau ca pe acele corpuri concentrice din reprezentările clasice ezoterice. Doar că ele nu sunt „straturi” bine delimitate unele de altele, în plus – ele nu sunt concentrice, ci se întrepătrund. Pentru că au frecvențe diferite și pot coexista în același plan. Din nou cuvinte și imagini..., dar folosim aceste imagini ca să înțelegem cât de cât și să putem lucra cu ele.

Le numim noi straturi „de energie”...

Energie... „Să știi că tot acest univers este fără formă, să știi că tot acest univers nu este schimbător, să știi că tot acest univers nu este decât lumină, să știi că întreg acest univers are Beatitudinea drept unică formă” (1:41)

Iată, vorbim despre „energie”. Aici să facem o mică paranteză: repetăm noi mereu, cu mult aplomb, „totul este energie”. Oare chiar știm asta? Oare chiar simțim asta? Oare nu stă la pândă, din nou, ego-ul spiritual, cu o nouă lozincă? Iată un nou cuvânt-păcăleală: cred că știu ce înseamnă asta, dacă îl tot repet, „de acum am explicațiile, știu”, crede mintea cea infatuată.

Ei bine, „energia” este Dumnezeu. Știu asta? Simt asta – când respir, când practic, când fac reiki?! Realitatea Absolută (Brahman) și Energia, Mama Shakti, cum o numește Ramakrishna, nu se diferențiază unul de celălalt. „Eu sunt Mama Universului, sunt Brahman din Vedanta, Atman din Upanishade..., eu sunt Brahman care a produs această diferențiere, sunt Unicul și multiplicitatea. Sunt misterioasa energie primordială. Sunt pretutindeni, în exteriorul și interiorul fenomenelor. Eu dau naștere lumilor, iar lumea mă poartă în inima ei. Sunt cea care cuprinde și cea care este cuprinsă. Sunt coaja și sâmburele”, ne vorbește el, în numele Ei. Un alt maestru devenit Beatitudine....

Shakti, energia, „Mama divină” – reprezintă Dumnezeuul activ, dinamic, susținător și distrugător; care devine Manifestare, Creație, Prakrti (natura).

Iar „a lucra cu energia” nu are prea mare sens dacă asta nu te va conduce înspre El...: acesta ar trebui să fie „scopul”, finalitatea unei „practici energetice”, că este ea reiki sau tantra... Am înțeles asta, oare, atunci când afirm, foarte sigur pe mine, că „totul este energie”? Am înțeles măcar unde ar trebui să ajung?! Ar trebui să o simt pe „Suprema Shakti” când respir, la toate exercițiile de pranayama, în posturi..., când merg..., apoi mereu! Să o simt cum mă trăiește, să simt asta plin de devoțiune, să simt miracolul vieții și al respirației... Să simt miracolul florii înflorite, nu doar să afirm „ce frumoasă e”... Asta înseamnă Beatitudinea, a simți dincolo de „frumos-urât”: a simți miracolul Existenței-Shakti, norii, florile, ființele... (Avem noi acel exercițiu, respirația florilor..., în care, pe lângă deschiderea inimii,

împărtășire, ofrandă, încercăm asta: a simți înflorirea, a simți viața din acele flori, Existența care le trăiește...)

Acesta este „dezideratul” lucrătorului energetic, al tehnicilor de pranayama, al posturilor din yoga..., nu doar să repet o lozincă stupidă „totul este energie”..., ci să simt miracolul acelei „energii”. Asta înseamnă „a fi stabilit în yoga”... Dacă nu sunt doar un păcălici: una dintre multiplele iluzii cum că știu, că fac, că practic..., doar o nouă îngâmfare a ego-ului.

Apoi ar trebui să ajung la Brahman, Dumnezeu impersonal, static, inactiv, Sinele, Paramatman..., Purusha, „martorul” diferențierii, un Martor de Conștiință infinită – care umple tot spațiul și tot timpul...

Vorbeam însă despre „straturi”... În mine sunt aceste straturi „de energie”, să nu uit asta..., căutarea este în mine! Stratul ultim fiind Vacuitatea, Purusha, Dumnezeu fără formă...

„Fără niciun nume, mai subtil decât cel subtil, Supremul este Dincolo de gândire, de simțuri, de conștiință, El este stăpânul lumilor și nimic nu îl tulbură” (2:10)

Dar până să ajungem aici, vor trebui străbătute celelalte straturi; din nou – iată „etapele” Căii... A te îndrepta înspre înăuntrul tău, a descoperi acel înăuntru, până acum nebănuit. Apoi vom da la o parte, vom înlătura „straturi” multiple, *neti neti*, „nu sunt asta, nu sunt asta”...

Ei bine, aici vorbim despre acea conștientizare, repetăm noi mereu asta: *a fi conștient... A fi conștient de gesturi, de gânduri, de ceea ce spui, de modul în care spui...: pentru a te vedea, pentru a putea da apoi la o parte*. Pentru că acesta este scopul, nu doar conștientizarea în sine! Ea este doar primul pas, foarte micuț! Dar se pare că ne-am împotmolit deocamdată la acel pas...

Până când „vom dezgoli” Dumnezeu fără de formă, Vacuitatea... La început, poate vom descoperi doar câteva atribute ale Sale, apoi mai multe... Vom înlătura mereu formele, condensările, pentru a trece Dincolo de ele... Pentru a descoperi că, *acel interior foarte profund „al meu” – este El...*

„Cu adevărat, pentru că eu sunt Supremul, Beatitudine dincolo de ceea ce este esențial sau neesențial, eliberat de acțiunile de a merge și de a veni, eliberat de îndoială și confuzie” (2:5) Pentru a nu rămâne decât El. Mă dau la o parte cu totul, pentru a nu mai rămâne decât El.

Sau ne putem imagina, doar ca să ne apropiem cât de cât de acea simțire, că există o „formă inferioară” a lumii, cea știută, asemenea unui miraj și o altă formă, „superioară”, *asemănătoare spațiului sau cerului...* De data aceasta, discursul lui Avadhūta Dattātreyā devine mai apropiat de cel al practicanților, pentru a putea fi înțeles. Coborând acum puțin înspre mințile învățăcelilor, Avadhūta explică Sinele ca având „forma” cerului sau a spațiului...

„Îți cunosc Forma cea mai înaltă, vizibilă, asemănătoare spațiului, la fel cum îți cunosc forma inferioară, asemănătoare unui miraj” (1:53)

La fel cum există o cunoaștere inferioară, a realității relative, a minții, apoi o cunoaștere mai subtilă, Dincolo de ele..., o cunoaștere a interiorului-cel-fără-de-formă.

„Exteriorul este cunoașterea iluziei. Cunoașterea corectă se află în interior. Numai pornind din interior, se cunoaște interiorul” (2:20)

Iată sensul Căii, sensul demersului spiritual corect: din înăuntru, spre și mai înăuntru... *Cerul sau spațiul trebuie descoperite în acele profunzimă.*

Dar pentru asta trebuie să dezvoltăm această cunoaștere-simțire, pentru a ne apropia de acea percepție a spațiului interior, a Fără-de-formei... Avem acum nevoie de un fel de antrenament-deconținere a minții, a o învăța și a o convinge să vadă altfel. Și există acele exerciții, de fixare a spațiului sau a cerului, care asta încearcă să ne inducă: senzația de infinit a acelei Esențe..., senzația de subtil și de nedivizare, o încercare de a privi Dincolo de orice manifestare, „în spatele” ei, „fondul”...

„Sufletul universal are forma cerului, Sufletul universal este imaculat. Cum să-ți imaginezi o divizare în sclavie, libertate, schimbare?” (7:6)

Dincolo de elemente, grosiere sau subtile... *„Cu adevărat, Acela nu merge pe pământ, nu este împins de vânt, nici nu este acoperit de apă, nici nu se află în foc. Pătrunde întreg spațiul, fără ca nimic să îl pătrundă. Este în același timp deasupra și dedesubt, în același timp nedivizat și unic” (2:13-14)*

Totul este pătruns de Sine, totul are rafinamentul, calitatea spațiului... *„Să știi că toate simțurile noastre sunt asemănătoare cu spațiul diafan, toate obiectele sunt asemănătoare cu spațiul diafan. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:7).* „Acela

descriș asemănător cerului, în realitate este asemănător cu cerul, Spirit pe care nimic nu îl tulbură, conștient de toate lucrurile și de plenitudine” (2:12)

O Conștiență infinită, conștientă de toate lucrurile, pentru că ele „s-au condensat” din Ea, pentru că Ea le conține, le pătrunde și le animă... O Conștiență conștientă de plenitudinea Ei...

Apoi exersarea, practica...: *a vedea cerul, a vedea spațiul*. A înlătura mental formele (obiectele din spațiu), pentru a vedea spațiul, pentru că, îndepărtând conținutul, „vom dezgoli Dumnezeu”, Conținătorul și Originea lor...

Iar după ce vom înlătura toate formele, vom vedea că doar El există, El-cel-care-se-condensează-în-diferite-forme... Privind de Acolo, schimbând acum perspectiva, vom înțelege că *formele nu există ca atare, de sine stătătoare...*

„Acolo unde există Acela, cel înnăscut, cum ar putea exista un eu? Cum ar putea exista un tu? Cum ar putea exista o lume a formelor?” (2:11)

Dar pentru a vedea asta, trebuie să dau la o parte obiectele, apoi eu-ul și tu-ul, care nu sunt, nici ele, decât niște forme-condensare. Să merg din ce în ce mai în profunzime...

„Ar trebui să încerci să cunoști pe Acela, care este mai profund decât existența interioară, Acela care este ca laptele în interiorul nucii de cocos” (2:19)

Din ce în ce mai profund, înlătur totul, cobor „în mine”, Dincolo de straturi..., Dincolo de acele straturi „ale mele”, apoi Dincolo de „mine eul”...

Sau iată o altă metaforă: încerc să simt Creația, precum bulele de aer care se ridică din infinitul ocean de dedesubt...

„El atinge Supremul, eternul Sine, din a cărui Esență lumea formelor apare, se menține și dispare, la fel precum spuma și bulele de aer se nasc din apă” (2:34)

Din oceanul cauzal se nasc formele, iluzorii, efemere, fragile, precum spuma și bulele de aer născute din acea mișcare interioară, nevăzută, a oceanului..., din acea vibrație a străfundurilor, AUM... O metaforă care se ridică și ea, aidoma unei bule de aer, din infinitul ocean de compasiune al maestrului Dattatreya...

Din nou, vorbind despre forme: Universul întreg este doar o formă a Supremului, o manifestare-condensare a acelei Sat-Cit-Ananda, Existență-Conștiință-Beatitudine...

„A face deosebirea dintre material și imaterial nu are sens. Cum aş putea să slăvesc aici Beatitudinea, a cărei formă este cerul, care nu cunoaşte mai mult plăcerea decât absența plăcerii, care este pură, fără formă, pe care nu o putem numi nici materială, nici imaterială, care pătrunde orice lucru, care are universul drept formă?” (3:1)

O Esență fără formă, Dincolo de nume, Dincolo de calificativo..., care devine totul... Ce voi mai putea face acum, în afara plecăciunii?

Ai ajuns... De Acolo există o altă perspectivă. Cum se vede de Acolo? Acela este Dincolo de formă, dar și Dincolo de conceptul de formă...

„Nu există nici cu formă, nici fără formă, cu diferență sau fără diferență, manifestare sau evoluție, cine este, același în toate, strigând în inima mea?” (4:11)

„Ce semnifică unitatea pentru non-ființă? Și ce semnifică unitatea pentru ființă? A fi sau a nu fi, ce înseamnă aceasta pentru unitate, dacă totul nu este altceva decât libertate?” (1:23)

„Ce semnifică unitatea pentru non-ființă? Și ce semnifică unitatea pentru ființă...”. Sunt perspective diferite, depinde unde este situat cel care întreabă. Pentru non-ființă, unitatea semnifică starea sa naturală, starea sa unică. Pentru ființă, unitatea presupune și opusul, diviziunea, separarea, dualitatea... Depinde unde se află situat privitorul: la nivelul de conținut, de formă, de condensare... sau la nivelul conținătorului, non-formei, Originii...

Avadhūta continuă explicația: „Nimic nu te afectează, Realitatea este egală, tu ești imaterial, nenăscut, imuabil”.

Aceasta este Natura ta reală.

„Cum să te gândești la ceea ce există, spunând «eu cunosc» sau «eu nu cunosc»?” (1:24)

Cine sunt eu, care spun asta? Din ce perspectivă privesc? Din cea samsarică, duală: cum să pot cuprinde – Necuprinsul?! Cum să cunosc – ceea ce nu poate fi cunoscut? Iar dacă privesc din perspectiva Absolutului, eu nu exist, deci cine să mai afirme că cunoaște sau că nu cunoaște?!

A privi cerul senin...

Unul dintre conceptele clasice spirituale, împrumutat și de Școala noastră, este cel de *Esență a minții*, reamintim asta mereu.

În doctrinele hinduse, în cea bön și dzogchen, se vorbește despre o Esență a minții... care este, de fapt, Esența a orice. Esență – în sensul de Primordialitate, de Origine... Și pentru că lumea funcționează de la nivelul minții, încercăm acum să pătrundem în această înțelegere – tocmai pornind de la nivelul acestei minți. Este doar o altă poartă de înțelegere-simțire, doar o altă cale... înspre Esență-Primordialitate.

„Secretul” ar fi, deci, de a descoperi această Esență a minții: pentru ca mai apoi să extrapolăm, înțelegând că Esența minții este de fapt Esența a tot. Esența minții – ca „material” primordial: am mai vorbit despre asta, despre minte, despre gânduri, sunt o mulțime de texte...¹

Toată mintea, ca structură, ca și „câmp”, ca și caracteristici și posibilități, provine din această Esență: clară, pură, infinită... Dar, întrucât mintea cea obișnuită este tot timpul colmatată de gânduri și de programe, ea nu poate vedea această Esență a ei, nu o poate recunoaște. Ca și cum această Esență ar fi undeva în spate: din ea se formează gândurile, din ea se înseilează mereu câte ceva, toate „producțiunile” mentale pornesc din această Esență și vor rămâne proiectate pe ea, ca pe un ecran; dar ea va rămâne mereu – „în spate”, necunoscută, nevăzută.

Iarăși conceptele se unesc: fie că o numim Vacuitate (*shunyata* lui Buddha Shakyamuni), sau „golul absolut”... al maeștrilor zen..., sau Esență a minții..., sunt tot felul de denumiri pentru ceva foarte abstract, foarte rafinat și pe care nu îl putem cuprinde în cuvinte... Nu avem cuvânt pentru asta și nici nu trebuie să avem vreun cuvânt pentru asta.

¹ Indra, *Dincolo de iluzie...*, Ed. LiLA, București, 2017.

(În paranteză fie spus, acesta este unul dintre motivele pentru care și eu sar de la una la alta, ca să nu rămâneți cantonați în câte vreun cuvânt, crezând că acela este „Adevărul”. Este o capcană deja bine știută, aceea este de a rămâne atașat de o denumire sau de un concept, iată cum se va crea un nou atașament și un nou „strat” de ego spiritual care, de acum, „știe el Adevărul”. Pe de altă parte, încerc să vă arăt cum converg conceptele: toate școlile spirituale autentice spun același lucru...)

Deci revenind, Esența minții este ceva „infini”, „necuprins”, „clar”, „gol”: iarăși, sunt doar cuvinte serbede, care încearcă să arate înspre...

Și pentru că nu putem să ne imaginăm, pur și simplu, așa ceva, o vom compara cu ceva mai accesibil, cu cerul senin. Este o tehnică clasică, regăsită în practica hindusă și în tibetană (bön, dzogchen: Namhka Arted). Un exercițiu de fixare cu cerul, dacă vreți: a privi cerul senin.

Privim cerul senin: și vom încerca, cumva, să aducem în noi cerul senin... Și / sau am să încerc să înțeleg mintea ca având „în spate” această Esență, acest „fond”, acest „background”, precum cerul: din care se formează mereu gândurile – adică norii... *Ca și cum există mereu un background, un „material” din care apar gânduri, comentarii, justificări, proiecții, tot ceea ce înseamnă minte și producțiune mentală... și pe care toate acestea vor rămâne proiectate. Pentru ca, într-un final, să se dizolve, în același „material” inefabil.*

Undeva, „în spate” va exista deci, mereu, acest background de Esență a minții.

Și, atunci, comparația va fi cu cerul senin pe care apar norii: cerul senin fiind Esența minții. Fundal pe care și din care apar norii: gândurile, dorințele, comentariile, filmele și scenariile minții, tot ceea ce face mintea. Acesta este substratul exercițiului. Amintim acum că și acest exercițiu trebuie exersat mult timp, ca să îl simțim cu adevărat. Oferim o variantă practică de noi.

Concret, cum lucrăm? Ne așezăm confortabil și găsim o porțiune de cer pe care vom putea privi fără a fi deranjați de soare. Privirea este difuză, defocalizată, orientată spre cer.

Apoi am să încerc să cuprind cerul: pe o parte – să îl aduc în minte, să îl aspir... Pe de pe altă parte, am să încerc să expansionez puterea mea de percepție, am să încerc să vizualizez, să îmi închipui cum, în spatele tuturor gândurilor, este „ceva” precum cerul. Deci am să combin cele două elemente de practică, încercând să ajung cumva la o reprezentare a acestei Esențe a minții. Nu va fi ea perfectă, dar am să mă apropii cât de cât de conceptul acesta, care este foarte abstract.

Și, de fapt, descoperirea, apoi trăirea în Esența minții, va duce la o altă percepție a realității..., spuneam că asta este doar o poartă, o cale de acces spre o altfel de înțelegere-simțire... Voi înțelege mai întâi Esența minții. Apoi voi putea descoperi-simți-„vedea” acel gol absolut, în minte, mai întâi...; dar, mai apoi, poate că îl voi „vedea” peste tot..., în tot.

Dar, la început, am să-l descopăr în mine, în mintea mea: pentru că îmi este cel mai la îndemână acest „mine” și această minte „a mea”.

După care am să îmi dau seama, din ce în ce mai mult, de acest „gol” – pretutindeni... Și voi ajunge, la un moment dat, să pot trăi în felul acesta: centrat în acel gol interior, din care se formează percepții, gânduri, acțiuni, vorbe, orice. Învăț, deci, să descopăr Vacuitatea din mine... Și a mea, și a firului de iarbă, și a copacului, și a cerului și a tuturor: este acea Primordialitate, Vacuitate, din care răsar și se formează – toate celelalte lucruri. Din care se condensează...

Oare unde își are locul, în explicația asta, mantra OM? Pentru că facem noi și exerciții cu mantra OM, să explicăm puțin, care ar fi legătura dintre ele?

Prima care se naște din Vacuitate este vibrația. Deci ca să facem o legătură între un Nimic – și niște lucruri foarte concrete..., pentru că dintr-un Nimic se naște pământul, dintr-un Nimic se naște pădurea, dintr-un Nimic se nasc ființele...,

puntea dintre ele este vibrația. Din acel nimic apare sunetul primordial, sunetul OM, mantra OM. După care se vor compune „vibrații” din ce în ce mai consistente, „condensări” mai dense, mai greoaie ale acelei vibrații primordiale.

Primum movens al fiecărei acțiuni, gest, creații – acțiune (în sensul de creație) este o vibrație, este un „sunet primordial”, care apoi se manifestă în diferite feluri, se densifică...: și devine brad, devine pământ, devine om. Legătura dintre un Nimic complet și manifestare este vibrația, forma vibratorie; iar „suportul”, sau încărcătura ei, este energia, Shakti – ca energie, forță, mișcare, demaraj, impuls. Apoi lucrurile se condensează, apar elementele, apar *gunas*-urile (tendențele), și iată Creația. Simplificare extremă, foarte jenantă, desigur...

Reîntoarcerea se poate face pășind pe aceleași trepte: la un moment dat mă pot întoarce până la nivel de elemente (și facem noi exercițiul cu elementele), sau mă pot întoarce până la nivel de tendințe, de *gunas* și, atunci, lucrez cu asta; sau mă pot întoarce până la nivel de vibrație – și am să lucrez cu mantrale pentru asta; sau mă pot întoarce până la nivel de Vacuitate și, cumva, încerc să mă apropii de Esența în sine (în pauzele dintre gânduri, în *vipassana* – în pauzele dintre respirații; și, la fel, iată, în exercițiul de fixare cu cerul). Deci am multiple elemente de „antrenament” – ca să mă întorc înspre Origine, înspre creație; și va depinde de Școală sau de practicant, unde anume se va opri – în această Cale inversă.

Toate lucrurile se leagă, doar că, repet, este foarte greu la început să le pui într-o compoziție coerentă. Dar cu timpul – devine „logic”, cumva, ce spunem aici. Adică „înțeleg-simt” – un Nimic, care se manifestă, străbătând diverse trepte... Și voi „înțelege-simți” acum și toate tehnicile, care vor parcurge invers acele trepte, care mă vor întoarce înspre Origine, oprindu-mă însă, eventual, într-un anumit punct. Deci mantrale-sunete primordiale, mantra OM, sau OM AH HUM mă apropie mult de sunetul primordial real...

Revenind la exercițiul de fixare, deci asta facem noi acum: încercăm „să sărim” înapoi foarte departe, până în Esență,

până în Primordialitate: și ne ajută cerul acesta mirunat... Esența minții comparată cu cerul: infinită, necuprinsă, clară... Exercițiul de fixare cu cerul senin încearcă să ne apropie percepția de Esența minții. Iar, mai apoi, vom descoperi că această „Esență a minții” este, de fapt, Esența a orice. Și, pentru că nu știm, nu vedem asta, ne „antrenăm”, exercităm. „Sufletul universal are forma cerului, Sufletul universal este imaculat (...)”¹ (Avadhūta Gītā, 7:6)

Reluăm tehnica: găsim deci un loc confortabil, de unde vom putea privi cerul senin 30-40 minute, fără să ne deranjeze soarele. Privirea este defocalizată, voi încerca să cuprind „cât mai mult cer”, voi clipi cât mai puțin. Postura lotus sau semi-lotus cu spatele drept mă va ajuta la starea de prezență, de luciditate...

Nu vom privi cerul dintr-o postură duală („eu privesc cerul”, „eu văd norii”). Ci vom încerca să simțim condiția non-duală..., vom încerca să devenim cerul...

Vom încerca „să aducem” acel infinit al cerului senin – în minte, să încercăm să înțelegem că undeva, „dedesubtul” gândurilor, există acel fond clar, infinit, rafinat, precum cerul sau spațiul... Aceasta este Esența minții, acel material primordial de conștiință, cit..., nemodificat de gânduri, nealterat, infinit, atemporal, clar...

Gândurile sunt precum norii: ele se ivesc „din nimic”, traversează „cerul” minții, apoi se dizolvă, din nou, „în acel nimic”. Dacă apar acum gânduri, vom încerca să ne detașăm de ele și să le privim în acest mod... Sunt prezent, conștient de aceste gânduri, doar le observ, nu le urmăresc, nu las mintea să hoinărească, nu intru în jocul gândurilor, nu judec, nu mă lupt cu ele...: doar le observ, cum traversează cerul minții...

Sunt prezent aici și acum, conștient de tot ceea ce se întâmplă, dar și de acel „fundal” al minții...

¹ Dattātreyā, Avadhūta Gītā, op. cit.

Pot „inspira” cerul, îl pot „absorbi” pe inspir și îl pot aduce în minte, mă pot ajuta și de mâini, ca să îl aduc în mine; apoi am să „expansionez” mintea ca ea să devină infinită și clară precum cerul... Mintea devine acel cer, acea limpezime, intru în acea claritate, devin una cu ea.

„Aspir” în mine cerul, îl aduc în minte și mi-l închipui acolo, îl fixez acolo...; iar în momentul în care apar gândurile, pentru că ele o să apară, evident..., le văd ca și cum ar apărea din acel cer sau din acea Vacuitate...; după care ele vor dispărea, în același cer, în aceeași Vacuitate. Dar permanent, undeva, în spate, este acel „material mental” foarte clar, foarte fin, foarte rafinat și infinit, precum cerul.

De câte ori apar gânduri, îmi închipui că ele traversează cerul minții, Esența minții..., apoi dispar. La fel cum fac și norii, cum apare un nor, doar te trezești cu el, a apărut un nor, „din senin” (din... nimic). Exact așa apar gândurile. Și, la un moment dat, norul dispare sau devine furtună, sau devine scenariu, sau devine nebunie, norul acela.

Fac asta! Când apar gândurile, îmi închipui că ele traversează un cer, un spațiu, că ele apar din acel spațiu infinit, apoi îl traversează.

Iar cerul, acel spațiu, va rămâne acolo mereu, „în spate”, în fundal.

Treptat, mintea devine cerul, infinitul, Nimicul..., „eu” dispar... Încerc să simt asta, nu să verbalizez, nu voi face un nou concept... din nou – al minții.

Mintea nu mai există: doar cerul interior..., doar spațiul interior infinit, clar...

Acesta este un exercițiu: Esența minții este deja acolo, ea are caracteristicile spațiului-cerului... Doar că nu o văd; și, atunci, am să îmi dezvolt o altfel de percepție a propriei Naturi a minții și a proceselor mentale...

În plus, voi încerca apoi ca și în viața de zi cu zi să mă detașez de mintea obișnuită și de gânduri și să ajung să le privesc „ca

un spectator” al acelor gânduri-nori care doar traversează „spațiul-cerul” clar al minții, Esența ei...

Până când voi deveni precum cerul...

„Nu am împărțiri cum ar fi lung sau scurt. Nu am divizări, cum ar fi larg sau restrâns, unghiular sau circular. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul”.

„Nu cunosc iluzia sau absența iluziei. Nu cunosc durerea sau absența durerii. Nu cunosc dorința de a poseda sau absența ei. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul”.

*„Sunt pur, foarte pur, Dincolo de rațiune și formă infinită. Sunt neatașat și atașat, Dincolo de rațiune și formă infinită. Sunt nedivizat și divizat, Dincolo de rațiune și formă infinită. Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul.”¹
(3,12,21,23)*

¹ Dattātreyā, Avadhūta Gītā, op. cit.

O invocație...

Tu creezi totul, prin Tine se transformă totul, în Tine se dizolvă totul...

Așa că îți încredințez Ție totul și mă încredințez pe mine – Ție...

Acționează Tu în mine și prin mine, spre folosul și învățătura mea, spre binele tuturor ființelor, din toate timpurile, din toate lumile...

Te rog, înlătură violențele de orice natură, blocajele, rigiditatea, ignoranța...

Te rog, eliberează atașamentele și fricile acestui corp și ale acestei minți – consolidate în atâtea vieți...; învață-mă – Libertatea...

Învață-mă să cunosc Esența: Esența mea și a Creației...

Statornicește în mine dorința de a crește, de a înțelege, de a simți și de a învăța, de a deveni una cu Tine...

Îți încredințez Ție trecutul, prezentul și viitorul meu, spre vindecare, înțelegere și armonie...

Învață-mă legile Tale, învață-mă încrederea: în mine, în ceilalți, în Existență...

Învață-mă smerenia – în fața celorlalți, în fața desăvârșirii Creației...

Deschide-Te în mine ca iubire, iertare, compasiune: pentru toate ființele, pentru toată Creația...

Vorbește Tu prin mine, învață-mă puterea cuvintelor...

Fă-mă martor detașat: al meu, al celorlalți, al jocului cosmic – Lila...

Stabilizează în mine liniștea mentală, conștiința fără gânduri, prezența pură...

Învață-mă – Adevărul...

Ajută-mă să-mi depășesc toate identificările, pentru ca, dispărând, să devin una cu Tine...

Mulțumesc...

Dincolo de dual, Dincolo de non-dual...

Ființele iluminate ne vorbesc din însăși Natura lor profundă: „*Lucrurile nu sunt nici pline, nici goale, nici adevărate, nici false. Avadhūta, realizând adevărul scripturilor, a spus totul spontan, din însăși natura sa profundă*”¹ (1:76)

Doar Brahman este real, întreaga lume este o iluzie: creație a magicianului Mahamaya, energia, Shakti a diferențierii...

Depinde, din nou, de unde privești: *din punctul de vedere al Absolutului – doar El există! Nu există dualitate și nici non-dualitate, pentru că El este Unic, Indivizibilul...: în același timp, Dincolo de conceptele de Unic și Indivizibil. Dincolo de Dincolo, Acolo unde nu se mai poate spune nimic...*

„*Unii cred în non-dualitate, alții în dualitate. Dar niciunul nu vede Realitatea în toate lucrurile, Realitate care este Dincolo de dualitate și de non-dualitate*” (1:36)

„Dincolo de dincolo”, ar spune Buddha Sakyamuni: adică Dincolo de dualitate, dar și de non-dualitate, pentru că, atâta timp cât spunem „dual și non-dual”..., suntem tot în dualitate!

De fapt dualitatea este doar un concept care încearcă, și el, să explice Inexplicabilul. *Nu există o dualitate inerentă Absolut-relativ, pentru că niciun obiect nu poate exista separat de Sine. Dualitatea de fapt nu există! Acesta este mesajul textului, aceasta încearcă Avadhūta să ne arate: privind din perspectiva Absolutului, dualitatea nu există!*

Dar adevărul nu mai este Adevăr în clipa în care se încearcă explicarea lui. El devine un concept sec, sterp..., care doar încearcă să

¹ Dattātreyā, Avadhūta Gītā, op. cit.

ne vorbească despre acel Adevăr. Adevărurile sunt sărăcite, desacrealizate de către cuvintele care nu le pot cuprinde...

Pentru că aceste cuvinte aparțin minții: iar mintea este doar o fărâmbă din acel Adevăr.

„Se spune mereu: nici acesta, nici acela, pentru ceea ce are formă și pentru ceea ce nu are formă. Există doar Beatitudinea care transcende dualitatea și non-dualitatea” (1:62)

„Eu singur sunt întreaga lume. Cum poate fi perceput ceea ce sunt Eu, Dincolo de spațiu, Unicul fără al doilea, cum poate fi considerat Sinele manifestat sau ocultat?” (1,10), spune Supremul despre El însuși...

Acest „Eu sunt” – al dumnezeului, creează lumea, acel Eu sunt inițiază diferențierea – din Vacuitatea-potențialitatea primordială. Purusha – nediferențiatul, Prakrti – diferențierea. Manifestarea apare în Existență, în dumnezeu, prin mișcarea, prin vibrația primordială AUM: acesta este gândul sau simțul „eu sunt” al dumnezeului, el inițiază diferențierea...

„Eu sunt”: această proprie imagine care se oglindește mereu în ea însăși, neîncetat, infinit... și care va crea, astfel, Universul fenomenal.

„În starea Sa de perfecțiune, de Conștiință Absolută, Acela nu este conștient de manifestarea sa; apoi, instantaneu, conștiința se unduiește în Aum și creația onirică își începe desfășurarea.

Acum Acela este conștient că există și exultă în ființarea ca atare. Cufundat în iubirea eu-exist, Acela se exprimă în dualitate”, ne spune Nisargadatta Maharaj.

Acel „Eu sunt” al Dumnezeului va cuprinde însă totul: astfel El devine totul, El este totul, conținând, în același timp, totul – în Sine Însuși.

Iar asta se întâmplă neîncetat: nu este un proces liniar, finit, cu un început și un sfârșit... Este un „Eu sunt” infinit și atemporal...: ceea ce, desigur, mintea nu poate cuprinde...

La nivelul minusculei minți, în om, „eu sunt-ul” va deveni ego: un apogeu al scufundării sale în ignoranță, în iluzie... Calea inversă fiind dizolvarea în „Eu sunt-ul” Universului; la început într-un dumnezeu cu formă, apoi într-unul fără formă... Până când voi deveni Acela, „eu” dispărând. Aceasta este Calea, indiferent de numele ei...

ne vorbească despre acel Adevăr. Adevărurile sunt sărăcite, desacrealizate de către cuvintele care nu le pot cuprinde...

Pentru că aceste cuvinte aparțin minții: iar mintea este doar o fărâmbă din acel Adevăr.

„Se spune mereu: nici acesta, nici acela, pentru ceea ce are formă și pentru ceea ce nu are formă. Există doar Beatitudinea care transcende dualitatea și non-dualitatea” (1:62)

„Eu singur sunt întreaga lume. Cum poate fi perceput ceea ce sunt Eu, Dincolo de spațiu, Unicul fără al doilea, cum poate fi considerat Sinele manifestat sau ocultat?” (1,10), spune Supremul despre El însuși...

Acest „Eu sunt” – al dumnezeului, creează lumea, acel Eu sunt inițiază diferențierea – din Vacuitatea-potențialitatea primordială. *Purusha* – nediferențiatul, *Prakrti* – diferențierea. Manifestarea apare în Existență, în dumnezeu, prin mișcarea, prin vibrația primordială AUM: acesta este gândul sau simțul „eu sunt” al dumnezeului, el inițiază diferențierea...

„Eu sunt”: această proprie imagine care se oglindește mereu în ea însăși, neîncetat, infinit... și care va crea, astfel, Universul fenomenal.

„În starea Sa de perfecțiune, de Conștiință Absolută, Acela nu este conștient de manifestarea sa; apoi, instantaneu, conștiința se unduiește în Aum și creația onirică își începe desfășurarea.

Acum Acela este conștient că există și exultă în ființarea ca atare. Cufundat în iubirea eu-exist, Acela se exprimă în dualitate”, ne spune Nisargadatta Maharaj.

Acel „Eu sunt” al Dumnezeului va cuprinde însă totul: astfel El devine totul, El este totul, conținând, în același timp, totul – în Sine Însuși.

Iar asta se întâmplă neîncetat: nu este un proces liniar, finit, cu un început și un sfârșit... Este un „Eu sunt” infinit și atemporal...: ceea ce, desigur, mintea nu poate cuprinde...

La nivelul minusculei minți, în om, „eu sunt-ul” va deveni ego: un apogeu al scufundării sale în ignoranță, în iluzie... Calea inversă fiind dizolvarea în „Eu sunt-ul” Universului; la început într-un dumnezeu cu formă, apoi într-unul fără formă... Până când voi deveni Acela, „eu” dispărând. Aceasta este Calea, indiferent de numele ei...

Discursul coboară puțin în dual. Adresările se fac unor diverse planuri, pentru că el, eliberatul, este totul, el se poate adresa, de oriunde, diverșilor interlocutori...

„Tu ești Acela! Cum de nu vezi că Imuabilul se reflectă în mod egal în toate lucrurile? Tu ești acest soare ce nu apune niciodată. Cum poți atunci să gândești în termeni de zi și de noapte?” (1:11)

Cum de nu vezi reflexia Dumnezeuului în Universul fenomenal, cum de te crezi separat și construiești lumile tale iluzorii?!

Explică mai departe Avadhūta: *„Sinele, Atman, care doar el există pretutindeni, fără încetare, nu este fragmentat. Eu sunt cel care meditează, trebuie să meditez asupra Supremului... Cum să împarți astfel ceea ce nu poate fi împărțit?” (1:12)*

Și iată-ne ajunși la etapele căii, cea care te va conduce înspre Atman, Sinele. Calea va începe cu întoarcerea către sine, către tine ca ființă. O întoarcere – ca preocupare, ca redirecționare a acelei atenții mereu îndreptate către exterior, înspre în afară. Dar nu ca preocupare de sine exagerată, hiper-egotică, narcisică..., ci dimpotrivă, doar ca observare și înțelegere.

Apoi va urma meditația: Dincolo de acel „tine”, pe care l-ai observat deja, vei căuta în profunzime, vei îndepărta straturile de minte, ego, emoții, preocupări..., ale acelui „tine”. Astfel se va revela Sinele, mereu acolo, dar colmatat de toate celelalte structuri „ale tale”.

Meditația va însemna, astfel, înlăturarea *ta* și revelarea *Sinelui*, unde va „în profunzimile” *acelui tu*... Desigur, acestea sunt doar cuvinte, singură experimentarea este cea valoroasă.

Astfel vei afla că *acel căutător este, de fapt, obiectul căutat!* Vei afla – înseamnă simțire, revelație...

Avadhūta reia ideea meditației, pentru a atenționa asupra ego-ului spiritual și a neînțelegerii profunde: *„Cu adevărat, tu, prin ceea ce ești, pătrunzi toate lucrurile. Tu nu ești nici cel care meditează, nici meditația, nici mintea. Cum nu-i e rușine minții să spună că meditează?” (1:26)* Cum nu îi este rușinii minții, care nu a înțeles nimic până acum?!

Pasul următor al Căii este de a trece Dincolo de scindarea observator-obiect..., a înțelege-simți nescindarea, faptul că Sinele nu este scindat!

„Ego-ul nu este Realitatea; Realitatea este pretutindeni aceeași. Fără nimeni care să perceapă, fără nimic de perceput, cum să fi propriul obiect al cunoașterii?” (1,28)

„Cum să împarți ceea ce nu poate fi împărțit”, într-un căutător și un obiect al căutării?! Cine să cunoască pe cine..., când nu există decât Sinele?! Doar mintea ta cea duală împarte... Dincolo de minte, observatorul este una cu obiectul observării, căutătorul este una cu obiectul căutării.... În acel Sine se desfășoară căutarea, Sinele se caută pe El-însuși, dacă vrei... Iar acel „tu” nu există, este doar Sinele, care ia forma căutătorului și a căutării...

Apropierea de planul omenesc este însă doar schițată, sunt atinse câteva subiecte omenești..., dar sunt doar atinse, de exemplu mintea... Aproape tot timpul Dattātreyā vorbește din planul Supremului... sau, mai bine spus, Supremul vorbește prin el. Pentru că asta este important, asta trebuie reamintit mereu, scopul Căii, finalul Căii... Numai despre asta ar trebui vorbit, din punct de vedere al celui ajuns Acolo: în rest, totul este doar iluzie...

Ce să mai știi în plus?

„Tu ești Realitatea, fără nicio îndoială. Ce să mai știi în plus? Cum ai putea să gândești că ființa incognoscibilă poate fi cunoscută?” (1:42)

Acesta este Adevărul ultim, ce mai trebuie să știi? Cine vrea să mai știe? Tu nu ești, nu există cunoaștere, nu există nimic de cunoscut.

„Nu există nici cunoaștere, nici ignoranță, nici cunoaștere combinată cu ignoranța. Cel care are mereu o asemenea cunoaștere este însăși Cunoașterea. Nu este altceva niciodată” (1:57)

A fi Cunoașterea... Desigur, nu cunoașterea discursivă, ci Cunoașterea-Infinit-Beatitudine-Eliberare-Vacuitate... Iată finalul căilor yoga.

Pentru asta am să continui să înlătur mereu..., totul: Neti neti. Din mine. Dar am să înlătur și conceptele, am să înlătur și atributele acelui Sine, pentru a înțelege renunțarea deplină. Pentru a înțelege pe deplin – deplinătatea renunțării... Sinele este Dincolo de toate acestea, Dincolo de orice... Doar renunțând la orice atribut, voi deveni una cu Cel aflat Dincolo de atribute...

Dincolo de elemente...

„Eterul și aerul nu sunt adevărate, pământul și focul nu sunt adevărate. Din moment ce Beatitudinea este aceeași cu Unicul, atotcuprinătorul absolut, cum să existe nor, cum să existe apă?”(6:9)

Dincolo de formă, de nume, Dincolo de mișcare, acțiune, calificative...

„El atinge Sinele, care este fără umbră, fără chip și fără formă, fără loc, fără corp, fără dorințe, fără a fi supus dualității, iluziei, cu o energie mereu vie.” (2:31)

Dincolo de nume, de zeități, de formă grosieră sau subtilă, de orice întrupare...

„El atinge Supremul, Eternul Sine, care nu este nici Șiva, Sakti sau Manu, nici corp, nici formă, nici semne distinctive, nu există pentru El acțiune, început, urmare sau realizare” (2:33)

„El atinge Supremul, Eternul Sine, care nu este nici multiplu, niciunul, nici ambele simultan, nici nimic altceva, nu este nici mic, nici mare, nici vast, este fără dimensiuni, nu poate fi măsurat, nici comparat” (2:36)

„El atinge Supremul, Eternul Sine, care nu este nici gândirea, nici conștiința, nici corpul, nici simțurile, nici obiectele, nici cele cinci elemente, niciun alt eu, nici spațiul” (2:39)

Vacuitate, fără niciun atribut, fără nicio diferențiere, un Nimic fără formă, nume, mișcare...

Odată ajuns Acolo, vei vedea că Starea de Brahman este Dincolo de practică... Practica aparține oamenilor, minților, corpurilor...

„Cu siguranță, nu există purificare prin practici fizice, nu există purificare prin îndepărtarea gândirii, nu există purificare prin învățătura măștrilor, Realitatea există prin ea însăși, ea este pură prin ea însăși”(1:48).

Starea de Brahman este pură prin ea însăși... Aici se vor dizolva ritualurile, terapiile, învățăturile, cunoașterea..., tu-cel-care-practici te vei dizolva în Starea de Brahman. Toate cele care te-au adus până aici acum vor dispărea în acea puritate... Pentru că din Ea s-au născut și oamenii, și mințile, și practicanții, și practicile, și măștrii... Acum toate acestea se vor scufunda, din nou, în Ea... Totul se va resorbi în Starea de Brahman, din care au purces ele odată...

„El atinge Supremul, Sinele etern, unde nu e nici controlul suflului, nici concentrarea privirii, nici posturi, nici cunoaștere, nici ignoranță, nici activitate a canalelor subtile, nimic” (2:35)

„Atunci când recomandările și interdicțiile au încetat și yoghinul a atins Sinele suprem, când mintea sa este liberă de diferențieri, el nu este nici pur, nici impur; totul poate fi realizat” (2:39)

Libertatea... înseamnă mintea liberă de diferențieri, mintea ieșită din dualitatea diferențierilor..., mintea a fost cea care a creat înlănțuirea.

Dincolo de ritualuri, de cunoaștere, de învățături...

„El atinge Supremul, Sinele etern, în care nu există nici Vedele, nici inițierile, nici discipol, nici maestru, nici diagrame mistice, nici simboluri, nici nimic altceva.”(2:32)

Cunoașterea reală înseamnă a deveni acea Cunoaștere: nu vorbele, nu sutrele, nu raționamentele, nu speculațiile minții, nu polemicile... Tu trebuie să ajungi Acolo, cunoașterea autentică va fi doar a ta. Iar această cunoaștere va însemna, de fapt, dispariția „ta”. Atunci vei deveni Cunoașterea; pentru că nu există o diferență între cel care cunoaște și Cunoaștere..., pentru că totul este Sine...

Altfel nu se poate. Altfel va fi doar o altă păcăleală, a minții și a ego-ului spiritual, care își va închipui el – că a ajuns.

Lasă-te Căii, te va conduce ea... Calea te va conduce ea singură: Dincolo de cuvinte, apoi Dincolo de idei, de concepte, Dincolo de însuși conceptul de cale și de construcție a unei căi:

„Cuvântul poate descrie calea celor care acționează. Dar calea înțelepților nu poate fi cuprinsă în cuvinte. Pentru înțelepții care au înțeles că această cale nu poate fi construită, orice idee este deșartă. Idealul este atins prin el însuși” (2:27-28)

Sinele este Dincolo de conceptul de spațiu, Dincolo de comparații..., dar și Dincolo de practică. Practica va trebui să te conducă, la un moment dat, la non-practică; practica va trebui să te conducă Dincolo de cel care practică și de practica însăși...

Până atunci, însă, doar ego-ul spiritual poate crede că a ajuns pe acolo pe undeva... Continuăm să practicăm, până când „vom fi stabiliți în yoga”. Cu încredere în acea practică, cu încredere în Cale: tocmai pentru că sunt maeștri care au ajuns Acolo... și care, iată, ne vorbesc de Acolo. Fără această încredere, vom rămâne doar o formă-condensare iluzorie și instabilă, în bătaia vânturilor karmice. Practicăm, până când „vom fi stabiliți în yoga”.

Nu poți vorbi despre Realitatea Absolută decât prin negații, înlăturând tot ceea ce nu este, înlăturând dualul, dar și non-dualul: obiecte, calități, concepte despre..., înlăturând, de fapt, totul. Pentru că Sinele nu este nimic din cele „știute”, nu are niciun atribut din cele „știute”.

„Sinele nu este nici divizat, nici nedivizat. Nu are nici plăceri, nici repulsii. El nu este nici totul, nici mai puțin de tot. Cunoaște Sinele ca fiind imuabil!” (1:65)

„Realitate care nu poate fi cunoscută, nici nu poate cunoaște, a cărei origine nu o putem afla, inaccesibilă cuvintelor, nu este nici gând, nici conștiință. Cum să îți descriu această realitate, o, gândire? Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:17)

Dincolo de orice concept, descriere, cuvânt...

„Ce ar putea avea drept formă non-dualitatea, cum să o numesc? Ce ar putea avea drept formă dualitatea, cum să o numesc? Ce ar putea fi, în întregime, etern sau efemer, cum să numesc aceasta? Cunoașterea are o savoare unică, eu sunt precum cerul” (3:5)

Brahman, unicul, nu poate fi dihotomizat în „a fi sau a nu fi”. Cele 2 aspecte, Conștiința-Dumnezeul în repaus și Conștiința-Dumnezeul în acțiune – nu sunt distincte, pentru că însăși dualitatea este doar un concept, al minții!

Dualitatea apare doar din perspectiva samsarei, a separării; din perspectiva Absolutului, ea nu există! Această Cunoaștere are savoarea Beatitudinii, Cunoașterea ultimă, starea ultimă... Beatitudinea este unica formă, Dincolo de dual, dar și de non-dual...

Gītā se încheie cu o „pecete” a lui Dattātreyā: *„Această Gītā sau cânt – este compusă de Dattātreyā Avadhūta care este încarnarea beatitudinii. Aceia care vor trăi profund adevărurile cântate aici nu vor mai renaște” (8:10).*

Trăiește-le profund..., devino una cu aceste Adevăruri...

Însele aceste texte și aceste comentarii sunt dovada că, da, se poate...

Cuprins

<i>Introducere: Despre o călătorie.....</i>	<i>7</i>
„Calea nu este în ceruri. Calea este în inimă.”	11
Despre libertate și pseudo-libertate... ..	27
În lipsa ei	67
Demolarea ego-ului doare.....	69
Despre fericire și pseudo-fericire... ..	71
Bucuria fără sus și fără jos.....	97
Fericire	99
Karma-yoga: a fi fericit făcând pentru alții.....	101
Algoritmii „straturilor” și „impregnării”	113
Calea începe din inimă... ..	117
<i>Respirația inimii – ca o floare... ..</i>	<i>142</i>
Despre chakre și petale închise.....	145
Petale care se deschid.....	161
<i>O altă respirație a florilor și a împărtășirii.....</i>	<i>196</i>
Este mereu vorba despre tine... ..	199
Maki.....	201
Mulțumesc pentru viață... ..	207
Bhakti yoga, calea devoțională... ..	211
Algoritmul „deschiderii”: a te deschide către orice... ..	241
Despre starea de discipol.....	245

Avadhūta Gītā, Cântul Beatitudinii...	253
<i>Respirația prin piele...</i>	261
Tu ești vasul...	265
Călătoria supremă...	269
Practica renunțării...	281
„A lăsa pielea de șarpe...”	293
O realitate cu formă, o realitate fără formă...	297
<i>A privi cerul senin...</i>	305
O invocație...	313
Dincolo de dual, Dincolo de non-dual...	315

La Editura LiLA au apărut:

În colecția „Calea înspre Sine...”

Indra, *Să te căsătorești cu vântul...*

Indra, *Spune DA Existenței...*

Indra, *Pentru că nu există decât Sinele...*

Indra, *Dincolo de iluzie...*

Indra, *Călătoria supremă...*

În colecția „Forme de cuvinte”

Oana Denis Rotariu, *Suflet perpetuu...*

Indra, *Un fel de haiku-uri spirituale cu flori și câteva pisici*

În colecția „Forme de energie”

În lumea de armonie a mandalelor LiLA... – carte de colorat

Vor apărea:

În colecția „Calea înspre Sine...”

Indra, *Prezent în propria prezență...*

Indra, *Un elefant într-un borcan...*

Indra, *Încă o carte cu puncte-puncte...*

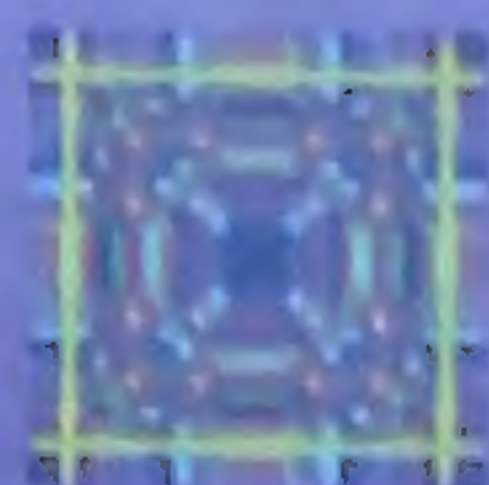
Indra, *Dhammapada, comentarii... (2 vol.)*

Indra, *Starea de yoga...*

Indra, *Getting married to the wind*

(traducere Rodica Albu)

COLECTIA



Calea înspre Sine

Un Spirit le vorbește deja, de ceva vreme, Omuleților săi dragi...

Despre lucruri „omenești”, cum numește el funcționarea cea obișnuită a oamenilor: despre iubire, despre deschiderea inimii, despre libertate, despre fericire... Despre schimbare. Despre un posibil „nivel omenesc frumos”: da, schimbarea este posibilă.

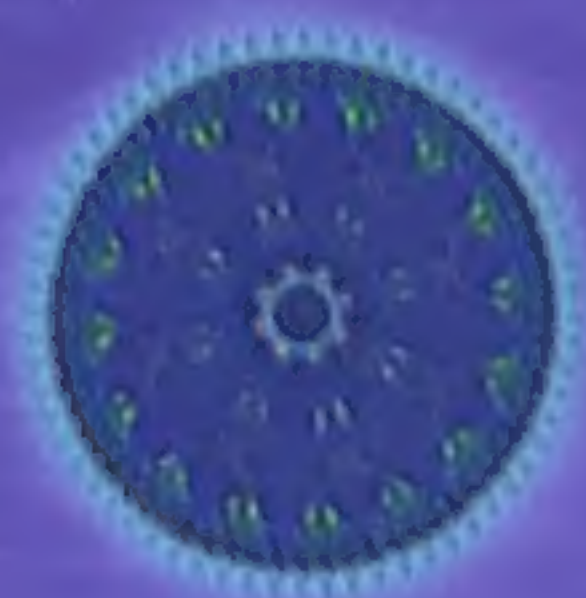
Apoi despre lucruri „ne-omenești”: despre o altfel de iubire, despre o altfel de libertate, despre o altfel de fericire... Despre transcenderea înțelegerii și a funcționării cunoscute. Despre transcenderea eului.

Despre Existență-Conștiință-Beatitudine. Apoi despre transcenderea – chiar și a acestora...

Despre Călătoria supremă...

Este un discurs lung, al unei Școli Spirituale, îl putem urmări deja de-a lungul unor ani. Iar el va continua, construind o Cale, pentru acești Omuleți...: un drum energetic, dar și un drum concret, al vieții lor. O Călătorie: uneori dificilă, neprevăzută... sau neînțeleasă..., alteori șocantă.

Dar care va deveni minunată, pasionantă, pe măsura înțelegerii, pe măsura descoperirii, pe măsura integrării acestor pași. O călătorie spre o altă perspectivă, spre o altă percepție. Spre o altă Realitate.



Școala spirituală LiLA
www.lila-spirit.ro



9 786069 429754

